Leesassistent.be

BEGRIJPEND
LUISTEREN

LESFICHE

Sport ik beter (niet) wanneer ik ongesteld ben

Universiteit van Vlaanderen
YouTube

NAAR DE DOWNLOADS

Inhoud

Klik op de nummers om snel te navigeren.

1 Algemene informatie

2 Kennis en woordenschat

3 Lesmateriaal | Opdrachten

4 Lesmateriaal | Ondersteuning

5 Aanvullend lesmateriaal

6 Minimumdoelen

© Leesassistent.be | 2026

1 Algemene informatie



Sport ik beter (niet) wanneer ik ongesteld ben?

Duur	Tijdmarkeringen	Platform
14 min	volledig	YouTube

Over het fragment	Professor dr. Wilfried Gyselaers geeft meer uitleg over de invloed van de menstruatie op sportprestaties.
Over Universiteit van Vlaanderen	Bij de Universiteit van Vlaanderen delen wetenschappers de meest spannende wetenschappelijke inzichten en ontdekkingen. Dit doen ze via de website universiteitvanvlaanderen.be of via hun gelijknamig YouTube-kanaal.
Thema(’s)	menstruatie, sporten
Link met andere vakken	lichamelijke opvoeding, wetenschappen, biologie

Link naar het fragment

© Leesassistent.be | 2026

Naar de downloads op de website

Sport ik beter (niet) wanneer ik ongesteld ben?

Universiteit van Vlaanderen
YouTube

Onderwerp	toegankelijk	○ ○ ● ○ ○	specifiek
Duur	8 min.	-5 ○ 5-10 ○ 10-15 ● 15-20 ○ +20 ○	
Type			
Taalgebruik	eenvoudig	○ ○ ● ○ ○	moeilijk
Verstaanbaarheid	duidelijk te verstaan	● ○ ○ ○ ○	onverstaanbaar



GEMIDDELD

GESCHIKT VOOR

1e graad | **2e graad** | **3e graad**

© Leesassistent.be | 2026

Naar de downloads op de website

2 Kennis en woordenschat

Rijke taal

biologie en gezondheid
menstruatiecyclus, eisprong, folliculaire fase, luteale fase, baarmoederslijmvlieg, eierstokken, oestrogeen, progesteron, testosteron, zwangerschap, bevrucht, zich innestelen, hart- en vaatstelsel, contraceptie, contraceptiva, gynaecoloog

sport en training
sportprestaties, trainingsschema, intensieve trainingsprogramma's, monitoren, krachtsporten, ultrasporten, fysieke inspanning, chronisch sportinspanningen doen, synchroonzwemmen, marathon, olympisch

psychologie/gedrag
mentale boost, agressief, libido, sociaal functioneren

abstractere taal
gerelateerd, uitgesproken, afgestemd, merkelijk, functioneren, cyclische verandering, impact, invloed, communicatie, motivatie, prestatie, energievoorraad, voorbereiding, schommelingen, zwaartepunt

beeldspraak, spreektaal
fitfluencers, regels (menstruatie), een pak minder goed, tweaken, volgens het boekje, zijn gang gaan, het goede van de twee hebben, mentale boost krijgen, het lichaam werkt tegen, piek- en dalmomenten, op voorhand vastliggen

Kennis

Kennis in dit fragment

- De menstruatiecyclus beïnvloedt hoe vrouwen zich voelen en sporten.
- Hormonen zoals oestrogeen en progesteron veranderen tijdens de cyclus.
- De eisprong is het moment waarop een eicel vrijkomt.
- Sommige vrouwen voelen zich vermoeider vlak voor hun regels.
- Vochtopstapeling kan invloed hebben op sportprestaties.
- Sportorganisaties houden soms rekening met de menstruatiecyclus.
- Mannen hebben minder hormonale schommelingen dan vrouwen.
- Intensief sporten kan invloed hebben op vruchtbaarheid.
- Testosteron helpt bij spierkracht en sportprestaties.
- Vrouwen zijn beter in sommige sporten zoals synchroonzwemmen.
- Lange inspanningen passen vaak beter bij het vrouwenlichaam.
- Sporten blijft gezond in elke fase van de cyclus.

Aan welke voorkennis kunnen we deze nieuwe kennis **vasthaken**?

Voorkennis aftoetsen bij de collega …:

wetenschappen, biologie …
- Hebben de leerlingen al geleerd wat hormonen zijn?
- Kennen ze de menstruatiecyclus en de verschillende fases?
- Weten ze wat een eisprong is?
- Hebben ze al gewerkt rond voortplanting en vruchtbaarheid?
- Kennen ze de functies van oestrogeen en testosteron?
- Weten ze hoe zwangerschap ontstaat?

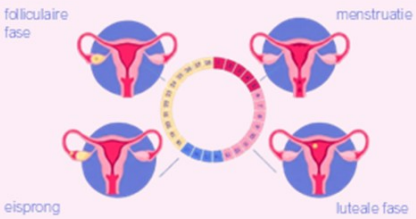
lichamelijke opvoeding
- Hebben de leerlingen al geleerd welke factoren sportprestaties beïnvloeden?
- Weten ze het verschil tussen kracht, uithouding en coördinatie?
- Hebben jullie al gesproken over recuperatie en training?
- Weten leerlingen waarom sommige sporten andere lichaamsbouw vragen?
- Hebben jullie al gewerkt rond lichaamscontrole en evenwicht?

PAV, gezondheidseducatie …
- Kennen de leerlingen verschillende vormen van anticonceptie?
- Hebben jullie al gesproken over menstruatieklachten of PMS?
- Weten leerlingen wat een gezonde levensstijl inhoudt?

SPORT IK BETER (NIET) WANNEER IK ONGESTELD BEN?



DE MENSTRUATIECYCLUS



IMPACT OP SPORTPRESTATIES

Onderzoek toonde twee piekmomenten in prestaties:

1) net na menstruatie: **oestrogeen** op z'n sterkst
2) kort na eisprong: meer effect van **testosteron**

In de laatste fase gaan veel vrouwen zich minder goed voelen en presteren: meer vermoeidheid, minder zin om te sporten en het gaat minder goed.

WAAROM GAAT HET IN DE LAATSTE FASE MINDER GOED?

Veel vrouwen hebben de laatste week voor de menstruatie last van **vochtopstapeling**.

- **Progesteron** houdt vocht vast.
- 1 à 2 kg zwaarder + grotere cupmaat

Het lichaam bereidt zich zo voor op een mogelijke zwangerschap.

TRAINING VS. WEDSTRIJDEN

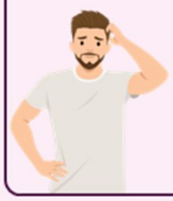
TRAININGEN

- Sommige sportorganisaties monitoren de cyclus.
- Zo weten ze in welke fase je zit.
- Trainingen worden afgestemd.

WEDSTRIJDEN

- kun je niet zelf plannen
- soms mindere fase
- mee leren omgaan

HOE ZIT HET BIJ DE MANNEN?



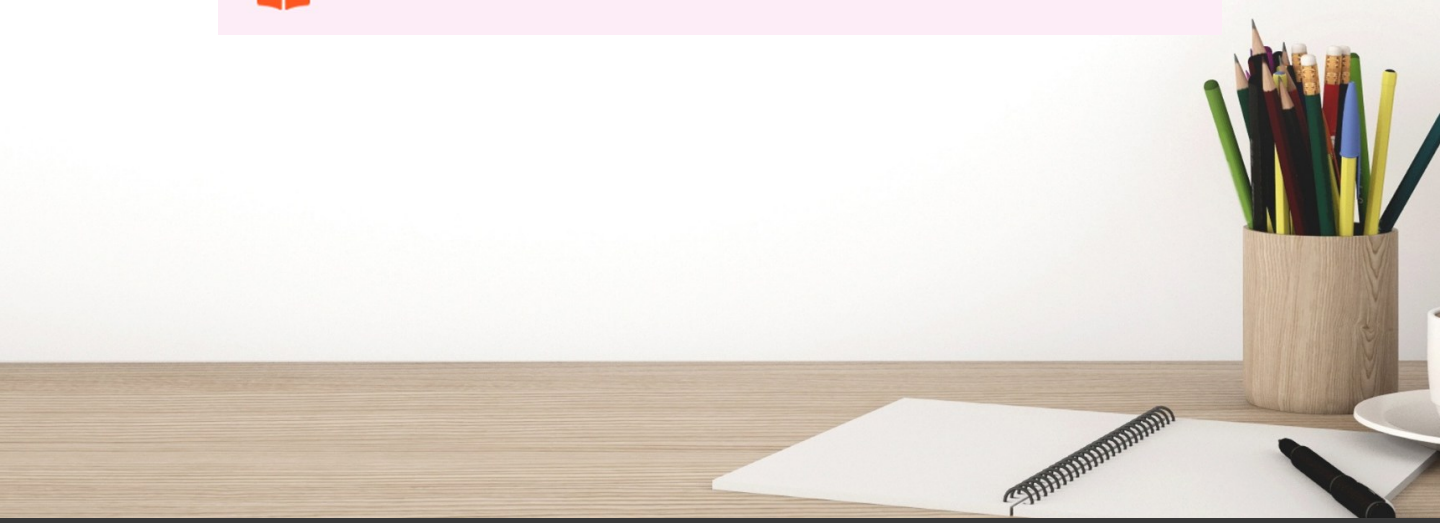
GEEN CYCLUSVERLOPEND HORMONENPATROON

- Mannen hebben geen menstruatiecyclus.
- Lager testosteron kan wel: fysisch heel actief en veel gewicht verliezen.

CONCLUSIE

De menstruatiecyclus heeft duidelijk invloed op hoe je je voelt en presteert.

© Leesassistent.be



© Leesassistent.be | 2026
Naar de downloads op de website

3 Lesmateriaal | Opdrachten

Klassieke luisteroefeningen

EERSTE GRAAD | TWEEDE GRAAD | DERDE GRAAD

De klassieke luisteroefeningen. Niets meer, niets minder. Met gevarieerde oefeningentypes, opbouwend in moeilijkheid, van micro-, meso- tot macroniveau, wel gericht op vlot verbeteren.

Didactische aanpak (suggestie)

- De leerlingen overlopen de vragen.
- De leerlingen bekijken het fragment een of meerdere keren.
- Ze beantwoorden tijdens het luisteren de vragen.
- Of ze nemen notities en beantwoorden de vragen na het luisteren.

Extra werkvorm

- De leerlingen bespreken hun antwoorden in duo of groep en herformuleren indien nodig.
- Je gaat in gesprek over het luisterfragment. Dat kan bij het begin door een klasgesprek te voeren rond een van de kattenfilmpjes, waarbij je de voorkennis activeert of nadien als afsluiter.
- De leerlingen bereiden hun notities voor. Ze geven al wat structuur aan hun kladblad.

Welk lesmateriaal heb je nodig?

- Werkblad 1e, 2e of 3e graad
- Het fragment
- Kladblad

Kladblad

EERSTE GRAAD | TWEEDE GRAAD | DERDE GRAAD

Een kleine selectie aan vragen uit de klassieke luisteroefeningen. Voor wie geen tijd had om papieren te laten afdrukken en nog wat wil werken aan luistervaardigheid.

Didactische aanpak (suggestie)

- De leerlingen nemen een kladblad en schrijven de vragen over.
- De leerlingen bekijken het fragment een of meerdere keren.
- Ze beantwoorden tijdens het luisteren de vragen.
- Of ze nemen notities en beantwoorden de vragen na het luisteren.

Extra werkvorm

- De leerlingen bespreken hun antwoorden in duo of groep en herformuleren indien nodig.
- Je gaat in gesprek over het luisterfragment. Dat kan bij het begin door een klasgesprek te voeren rond een van de kattenfilmpjes waarbij je de voorkennis activeert of nadien als afsluiter.

Welk lesmateriaal heb je nodig?

- Presentatie Kladblad
- Het fragment (link zit ook in die presentatie)
- Kladblad voor de leerlingen

Ah Zo!

Met Ah zo! ligt de focus op de nieuwe kennis die ze uit het fragment halen. Ze bepalen eerst wat hun voorkennis is en noteren dan wat ze hebben bijgeleerd.

Didactische aanpak (suggestie)

- De leerlingen noteren hun voorkennis (schematisch en/of in volzinnen).
- Tijdens het kijken noteren ze welke informatie nieuw is.
- Ze beoordelen het taalgebruik van de sprekers.
- Ze geven aan welke doelen de makers voor ogen hadden. Met de staaf kunnen ze de nodige nuance aanbrengen.

Extra werkvorm

- De leerlingen vergelijken in duo of in groep welke zaken ze genoteerd hebben.
- Ze proberen de notities om te zetten naar correcte zinnen die ze aan elkaar voorlezen of vertellen.
- Je kunt hen ook de nieuwe kennis laten noteren in een korte alinea die ze vervolgens voordragen voor de klas.
- Je gaat in gesprek over het luisterfragment. Dat kan bij het begin door een klasgesprek te voeren rond een van de kattenfilmpjes, waarbij je de voorkennis activeert of nadien als afsluiter.

Welk lesmateriaal heb je nodig?

- Ah Zo!-formulier
- Het fragment
- Optioneel: extra kladblad

Open vraag

Met de Open vraag vertrek je vanuit een open vraag waarop leerlingen een uitgebreid antwoord formuleren. Hierin laten ze zien wat ze hebben begrepen, onthouden en tonen ze ook hoe ze dit kunnen verwoorden. Voor de beoordeling voorzien we een scorekaart die je snel kunt invullen.

Didactische aanpak (suggestie)

- Deel de pagina's uit aan de leerlingen.
- De leerlingen beluisteren het fragment een of meerdere keren.
- De leerlingen nemen notities op een kladblad.
- De leerlingen formuleren nadien of tussendoor een uitgebreid antwoord.
- Je vult de scorekaart in om de leerling te beoordelen.

Extra werkvorm

- Kies voor verschillende luisterbeurten en laat de leerlingen tijdens de eerste beurt op zoek gaan naar de deelonderwerpen. Bij de tweede luisterbeurt kunnen ze dan de inhoud per deelonderwerp aanvullen.
- De leerlingen vergelijken welke elementen zij aan bod lieten komen.
- Je gaat in gesprek over het luisterfragment. Dat kan bij het begin door een klasgesprek te voeren rond een van de kattenfilmpjes, waarbij je de voorkennis activeert of nadien als afsluiter.

Welk lesmateriaal heb je nodig?

- Open vraag-document
- Het fragment
- Kladblad voor de leerlingen

© Leesassistent.be | 2026

Naar de downloads op de website

Betweter

In deze opdracht mogen de leerlingen zich als een echte betweter gedragen. Ze krijgen foute uitspraken voorgeschoteld en moeten die corrigeren op basis van correcte informatie uit het fragment.

Didactische aanpak (suggestie)

- De leerlingen overlopen de uitspraken.
- De leerlingen bekijken het fragment een of meerdere keren.
- Ze verbeteren tijdens het luisteren de uitspraken.
- Of ze nemen notities en verbeteren de uitspraken na het luisteren.

Extra werkvorm

- De leerlingen vergelijken in duo of in groep hun correcties.
- Ze proberen de notities om te zetten naar correcte zinnen die ze aan elkaar voorlezen of vertellen.
- Je kunt hen ook de nieuwe kennis laten noteren in een korte alinea die ze vervolgens voordragen voor de klas.
- Je gaat in gesprek over het luisterfragment. Dat kan bij het begin door een klasgesprek te voeren rond een van de kattenfilmpjes, waarbij je de voorkennis activeert of nadien als afsluiter.

Welk lesmateriaal heb je nodig?

- Ah Zo!-formulier
- Het fragment
- Optioneel: extra kladblad

Digitaal | BookWidgets

De leerlingen maken de oefeningen digitaal op hun eigen tempo.
Dupliceer de BookWidgets naar jouw eigen account en bewerk naar believen.

Luisteren/Kijken op eigen tempo
De leerlingen kunnen terugspoelen, pauzeren en herbekijken waar nodig.

Automatische verbetering
Onze digitale oefeningen bestaan enkel uit meerkeuzevragen, tabelvragen of invulvragen.
Zo verloopt de correctie automatisch.

NAAR DE BOOKWIDGETS-GROEP

Schema

Extra uitdaging voor sterke klassen
Bouw samen met je klas een schema op rond de inhoud in het luisterfragment.

Didactische aanpak (suggestie)

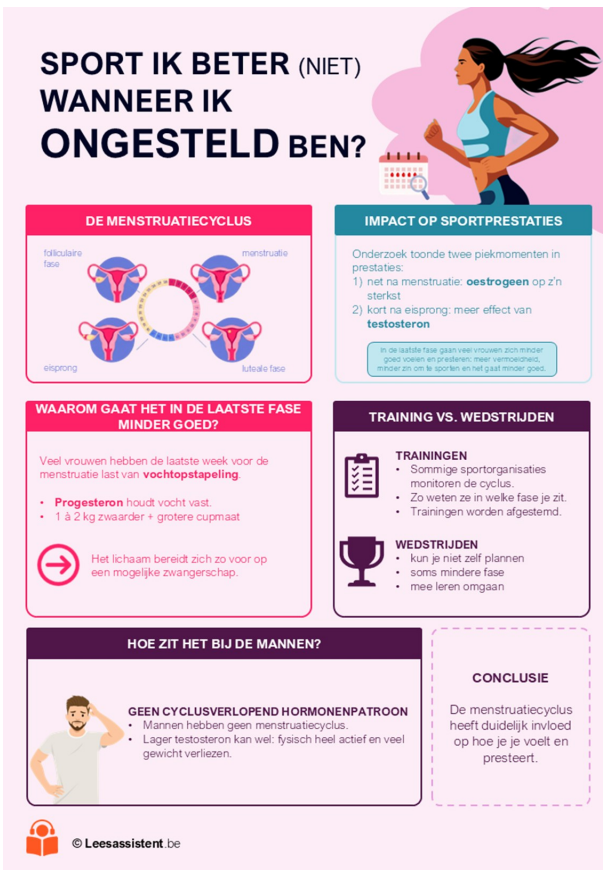
- De leerlingen beluisteren/bekijken het fragment en nemen notities.
- Je herbeluistert en pauzeert waar nodig.
- Je stelt vragen naar tekstbegrip en taalgebruik.
- Je bouwt het schema op samen met de leerlingen.

Extra werkvorm

- De proberen op basis van hun schema enkele vragen op te stellen.
- Hun buur probeert de vragen te beantwoorden m.b.v. het schema.
- De leerlingen proberen korte, gestructureerde alinea's te schrijven op basis van het schema. Hierbij letten ze op een zo helder mogelijke formulering en gebruiken ze de gepaste signaalwoorden.

Welk lesmateriaal heb je nodig?

- Schema
- Het fragment
- Optioneel: extra kladblad
- Teken- en schrijfgerei (kleurpotloden of stiften)



4 Lesmateriaal | Ondersteuning

Begeleidende presentatie

In deze presentatie vind je enkele slides om het onderwerp te introduceren en de voorkennis te activeren. Daarnaast vind je ook een slide als slot met daarbij enkele vragen om een afsluitend klasgesprek op gang te brengen.

Didactische aanpak (suggestie)

- Je activeert de voorkennis. (mogelijke vragen in de notities van de presentatie)
- De leerlingen bekijken het fragment.
- Ze voeren jouw gekozen opdracht uit.
- Je voert een klasgesprek. (mogelijke vragen in de notities van de presentatie)

Welk lesmateriaal heb je nodig?

- De presentatie

Transcriptie

Voor leerlingen die extra hulp nodig hebben bij het begrijpend luisteren, is er een transcriptie van het fragment beschikbaar. Deze kan worden gebruikt om de tekst mee te volgen tijdens het luisteren. Dit ondersteunt leerlingen bij het verbeteren van hun luistervaardigheid en begrip van complexe informatie.

Didactische aanpak (suggestie)

- De leerlingen gebruiken de transcriptie tijdens het luisteren.
- Je geeft de link naar het fragment en de transcriptie mee naar huis, zodat de leerling het op voorhand kan bekijken.

Verklarende woordenlijst

In de verklarende woordenlijst krijgen de leerlingen een korte, heldere uitleg bij complexere woorden uit het fragment.

Didactische aanpak (suggestie)

- De leerlingen krijgen de lijst op voorhand en markeren in kleuren welke woord ze goed, een beetje of niet kennen.
- Bespreek de woorden die ze een beetje of niet kennen samen in kleine groepjes.
- Of plaats taalsterkere leerlingen bij de leerlingen en laat hen extra uitleg geven.

© Leesassistent.be | 2026

Naar de downloads op de website

5 Aanvullend lesmateriaal

Webpagina van CM

6 Minimumdoelen

✓ wordt doelgericht nagestreefd ✓ wordt enkel nagestreefd mits specifieke aanpak ✗ wordt niet nagestreefd

1e graad | A-stroom

	WERKBLAD KLADBLAD	OPEN VRAAG	BETWETER	AH ZO!
2.03 De leerlingen selecteren relevante informatie bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.04 De leerlingen nemen notities bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.07 De leerlingen nemen doelgericht deel aan mondelinge en schriftelijke interactie.	✓	✓	✓	✓
2.08 De leerlingen zetten doelgericht strategieën in ter ondersteuning van informatieverwerking en communicatieve handelingen.	✓	✓	✓	✓
2.13 De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.	✗	✗	✗	✗

1e graad | B-stroom

	WERKBLAD KLADBLAD	OPEN VRAAG	BETWETER	AH ZO!
2.03 De leerlingen selecteren relevante informatie bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.04 De leerlingen nemen notities bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.06 De leerlingen nemen doelgericht deel aan eenvoudige mondelinge en schriftelijke interactie.	✓	✓	✓	✓
2.07 De leerlingen zetten doelgericht strategieën in ter ondersteuning van informatieverwerking en communicatieve handelingen.	✓	✓	✓	✓
2.12 De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.	✗	✗	✗	✗

© Leesassistent.be | 2026

Naar de downloads op de website

2e graad | D-finaliteit

	WERKBLAD KLADBLAD	OPEN VRAAG	BETWETER	AH ZO!
2.03 De leerlingen selecteren relevante informatie bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.04 De leerlingen nemen notities bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.08 De leerlingen nemen doelgericht deel aan mondelinge en schriftelijke interactie.	✓	✓	✓	✓
2.09 De leerlingen zetten doelgericht strategieën in ter ondersteuning van informatieverwerking en communicatieve handelingen.	✓	✓	✓	✓
2.14 De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.	✗	✗	✗	✗
2.16 De leerlingen gaan in interactie over de relevantie van literaire teksten voor hun leefwereld, voor de samenleving waarin ze leven en voor de samenleving waarin de teksten ontstonden..	✗	✗	✗	✗

2e graad | DA-finaliteit

	WERKBLAD KLADBLAD	OPEN VRAAG	BETWETER	AH ZO!
2.03 De leerlingen selecteren relevante informatie bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.04 De leerlingen nemen notities bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.08 De leerlingen nemen doelgericht deel aan mondelinge en schriftelijke interactie.	✓	✓	✓	✓
2.09 De leerlingen zetten doelgericht strategieën in ter ondersteuning van informatieverwerking en communicatieve handelingen.	✓	✓	✓	✓
2.14 De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.	✗	✗	✗	✗
2.16 De leerlingen gaan in interactie over de relevantie van literaire teksten voor hun leefwereld, voor de samenleving waarin ze leven en voor de samenleving waarin de teksten ontstonden..	✗	✗	✗	✗

© Leesassistent.be | 2026

Naar de downloads op de website

2e graad | A-finaliteit

	WERKBLAD KLADBLAD	OPEN VRAAG	BETWETER	AH ZO!
2.03 De leerlingen selecteren relevante informatie bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.04 De leerlingen nemen notities bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.07 De leerlingen nemen doelgericht deel aan mondelinge en schriftelijke interactie.	✓	✓	✓	✓
2.08 De leerlingen zetten doelgericht strategieën in ter ondersteuning van informatieverwerking en communicatieve handelingen.	✓	✓	✓	✓
2.13 De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.	✗	✗	✗	✗
2.14 De leerlingen gaan in mondelinge interactie over de relevantie van literaire teksten voor hun leefwereld.	✗	✗	✗	✗

3e graad | D-finaliteit

	WERKBLAD KLADBLAD	OPEN VRAAG	BETWETER	AH ZO!
2.03 De leerlingen selecteren relevante informatie bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.04 De leerlingen nemen notities bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.08 De leerlingen nemen doelgericht deel aan mondelinge en schriftelijke interactie.	✓	✓	✓	✓
2.09 De leerlingen zetten doelgericht strategieën in ter ondersteuning van informatieverwerking en communicatieve handelingen.	✓	✓	✓	✓
2.14 De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.	✗	✗	✗	✗
2.16 De leerlingen gaan in interactie over de relevantie van literaire teksten voor hun leefwereld, voor de samenleving waarin ze leven en voor de samenleving waarin de teksten ontstonden..	✗	✗	✗	✗

© Leesassistent.be | 2026

Naar de downloads op de website

3e graad | DA-finaliteit

	WERKBLAD KLADBLAD	OPEN VRAAG	BETWETER	AH ZO!
2.03 De leerlingen selecteren relevante informatie bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.04 De leerlingen nemen notities bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.08 De leerlingen nemen doelgericht deel aan mondelinge en schriftelijke interactie.	✓	✓	✓	✓
2.09 De leerlingen zetten doelgericht strategieën in ter ondersteuning van informatieverwerking en communicatieve handelingen.	✓	✓	✓	✓
2.14 De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.	✗	✗	✗	✗
2.16 De leerlingen gaan in interactie over de relevantie van literaire teksten voor hun leefwereld, voor de samenleving waarin ze leven en voor de samenleving waarin de teksten ontstonden..	✗	✗	✗	✗

3e graad | A-finaliteit

	WERKBLAD KLADBLAD	OPEN VRAAG	BETWETER	AH ZO!
2.03 De leerlingen selecteren relevante informatie bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.04 De leerlingen nemen notities bij het lezen en beluisteren van teksten.	✓	✓	✓	✓
2.07 De leerlingen nemen doelgericht deel aan mondelinge en schriftelijke interactie.	✓	✓	✓	✓
2.08 De leerlingen zetten doelgericht strategieën in ter ondersteuning van informatieverwerking en communicatieve handelingen.	✓	✓	✓	✓
2.13 De leerlingen verwoorden de eigen beleving en interpretatie van literaire teksten.	✗	✗	✗	✗
2.14 De leerlingen gaan in mondelinge interactie over de relevantie van literaire teksten voor hun leefwereld.	✗	✗	✗	✗

© Leesassistent.be | 2026