

Bewegen in de klas !

VBS 't Luikertje Nijverseel

16 januari 2018

Annick Craessaerts en Inge Op de Beeck

Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS)

Vlaamse overheid



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



BTD:
Goeiemorgen

Bewegingstussendoortjes



Bewegen in de klas!

- Feiten, cijfers en aanbevelingen
- Beleid op school
- Bewegingstussendoortjes: wat, waarom, hoe
- Aan de slag...

... met Dip? Dobbel. Doe!

BTD: Vingerspelletje

BTD:
5 x 5

A central black circle is labeled 'Gezondheid'. Three rounded rectangular boxes are positioned around it: a green box labeled 'Beweging' at the top right, a white box labeled 'Voeding' at the bottom left, and a white box labeled 'Sedentair gedrag' at the bottom right. All boxes have a thin green border.

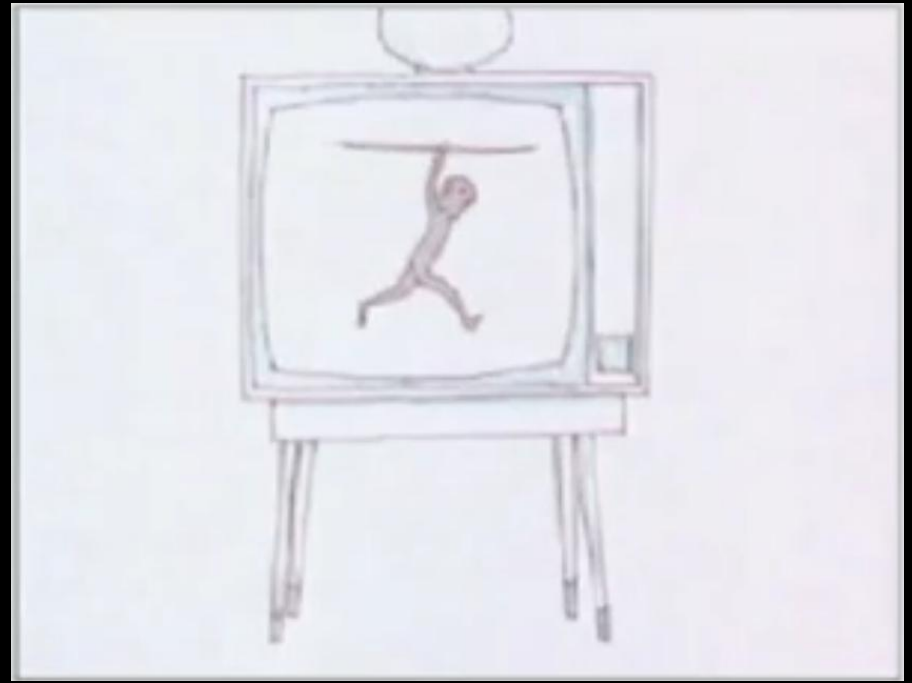
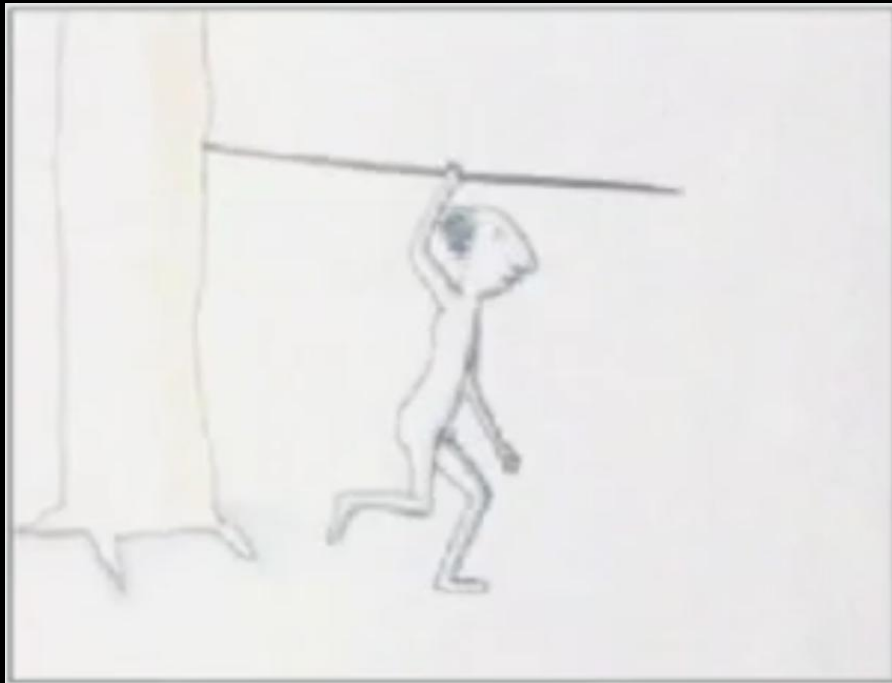
Beweging

Gezondheid

Voeding

**Sedentair
gedrag**

Een gekende evolutie...



ALHOEWEL BEWEGEN
DE BASIS IS VAN DE
MENSELIJKE
ONTWIKKELING



EN WE PAS LATER
ZIJN BEGINNEN
DENKEN,



MOET DE MODERNE
MENS STEEDS LANGER
DENKEN



VOORALEER HIJ
IN BEWEGING
KOMT.



Kleuters



Aanbeveling :

minstens 3u bewegen doorheen de dag ongeacht de intensiteit

Realiteit:

48% beweegt voldoende

Kinderen & jongeren

Aanbeveling:

dagelijks 60' bewegen aan matige intensiteit +
minstens 3x per week gedurende 20' sporten aan een hogere intensiteit =
onderdeel van 60' bewegen

60' bewegen hoeft niet aan 1 stuk te zijn

Realiteit kinderen: 36% beweegt voldoende

Realiteit jongeren: 13% beweegt voldoende

Duidelijk verschil tussen jongens & meisjes

Daling fysieke activiteit naargelang de leeftijd

Volwassenen

Aanbeveling:

Beweegnorm: 30' bewegen aan matige intensiteit per dag.

Sportnorm: minstens 3x per week gedurende 20' sporten aan een hogere intensiteit

Stappennorm: dagelijks minstens 10.000 stappen zetten

Beweeg in het dagelijkse leven

Realiteit: 40% beweegt voldoende

Duidelijk verschil tussen mannen & vrouwen

Intensiteit beweging



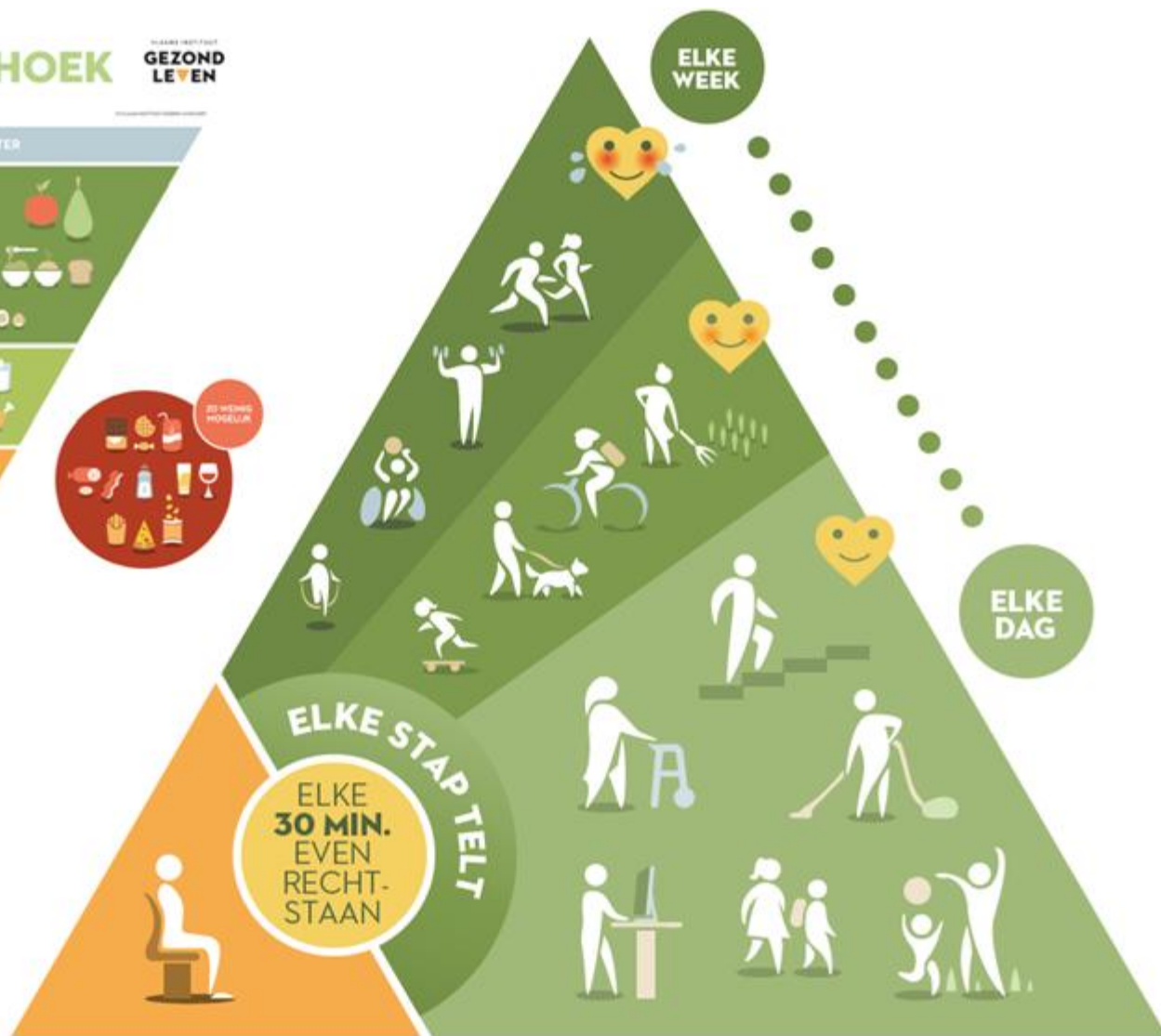
BTD:
Woorden koppelen

BTD:
Klap je gelijk

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

A central black circle is labeled 'Gezondheid'. Three rounded rectangular boxes are positioned around it: 'Beweging' at the top right, 'Voeding' at the bottom left, and 'Sedentair gedrag' at the bottom right. The 'Sedentair gedrag' box is shaded green, while the others are white with green borders.

Beweging

Gezondheid

Voeding

Sedentair
gedrag

En recent ...





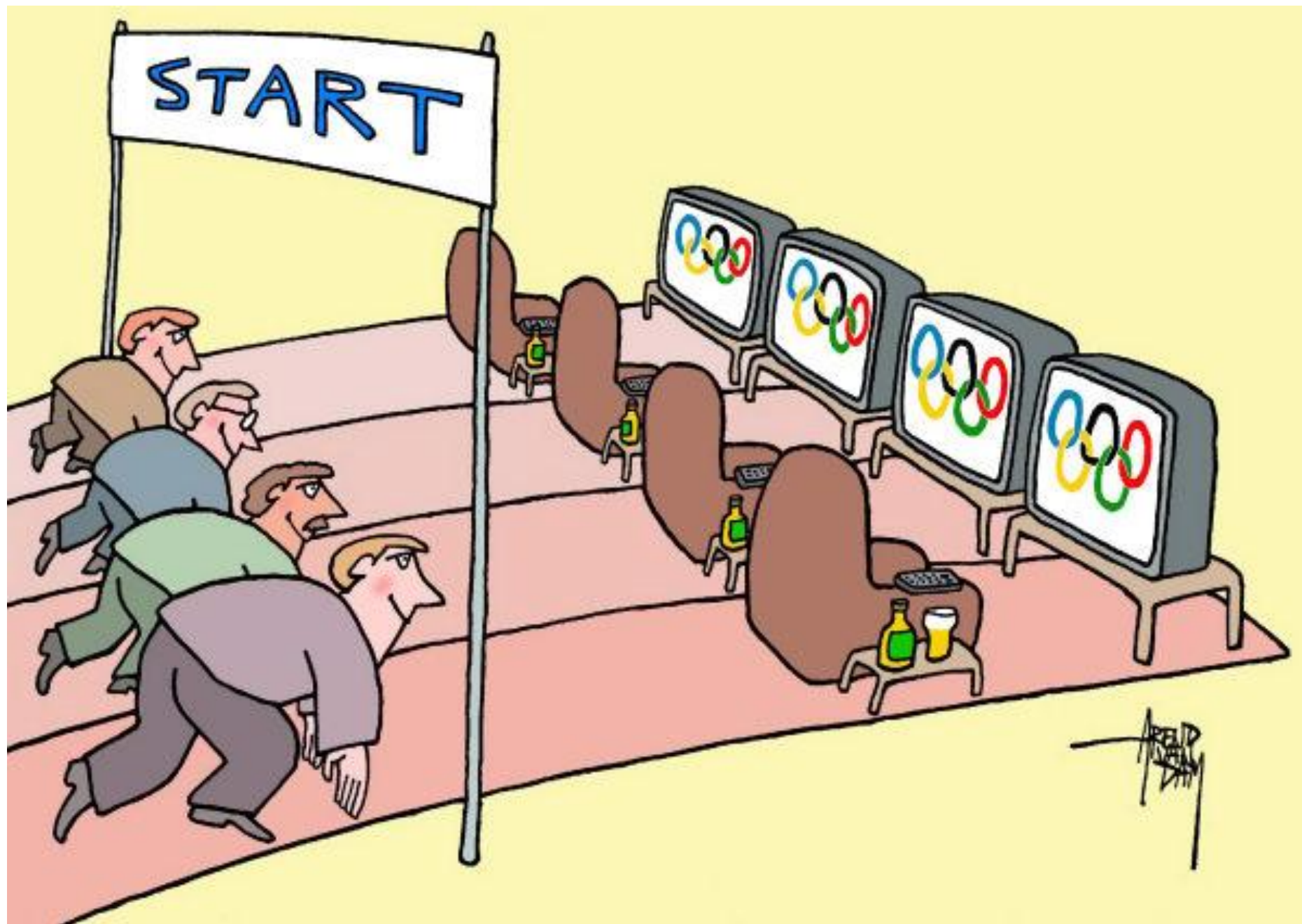
Overdosis zitten

**Langdurig zitten
is slecht voor je
gezondheid**



Gary Varvel
© 2005 INDISTAR
CREATORS.COM





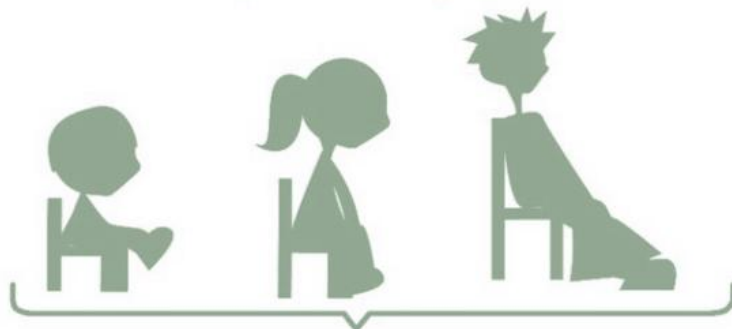
“Zit nu toch eens stil!” Hoe vaak hebben we dat moeten horen toen we jonger waren?

‘Braaf op je stoel zitten’ was les nummer één op school.

Realiteit sedentair gedrag



(slapen niet inbegrepen)



zitten

6 TOT 9,5u
van hun dag stil

Op school

Kinderen



39%

van de schooluren

Jongeren



51%

©VIGeZ, 2015, www.vigez.be

Realiteit schermtijd

kleuters



> 2 uur /dag
schermtijd

Weekdagen

1 op 10 kleuters

Weekenddagen

4 op 10 kleuters

kinderen



> 2 uur /dag
schermtijd

Weekdagen

2 op 10 kinderen

Weekenddagen

6 op 10 kinderen

jongeren



> 2 uur /dag
schermtijd

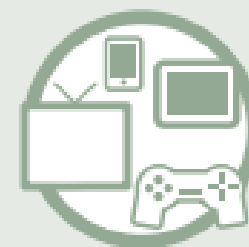
Weekdagen

9 op 10 jongeren

Weekenddagen

10 op 10 jongeren

volwassenen



> 2 uur /dag
schermtijd

Weekdagen

5 op 10 volwassenen

Weekenddagen

7 op 10 volwassenen

Wanneer er regels
over schermtijd zijn
vertonen kinderen
minder schermtijd
en ook minder
sedentair gedrag.



Aanbevelingen

minder



meer



EN



tot 2 jaar



6-18 jaar



> 18 jaar

Sedentair gedrag
heeft een negatief
effect op de
gezondheid zelf
wanneer je de
beweegnorm haalt.



Sedentair gedrag
betekent niet
noodzakelijk een
gebrek aan
lichaamsbeweging:
'sedentair' en
'fysiek inactief'
zijn dus geen
synoniemen.



LANG STILZITTEN ≠ TE WEINIG BEWEGEN



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017. gezondleven.be

Type activiteit

 Stilzitten

 Licht intensief bewegen

 Matig/hoog intensief bewegen



An zit lang stil
én ze beweegt
te weinig



Adil beweegt
voldoende (30'/dag)
maar hij zit wel lang stil



Jan zit niet lang stil
én hij beweegt
voldoende (30'/dag).

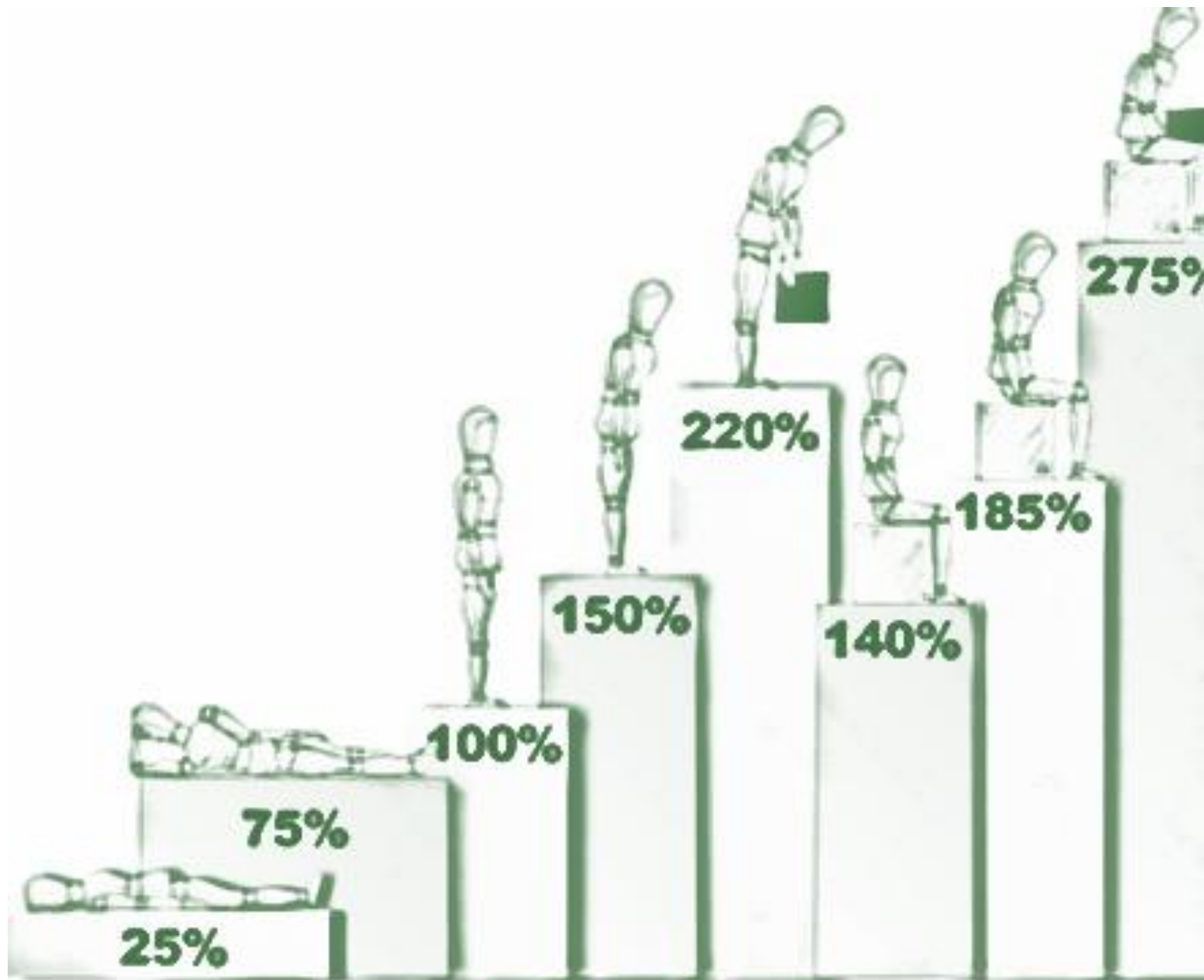
Voorbeeld voor volwassenen >18 jaar

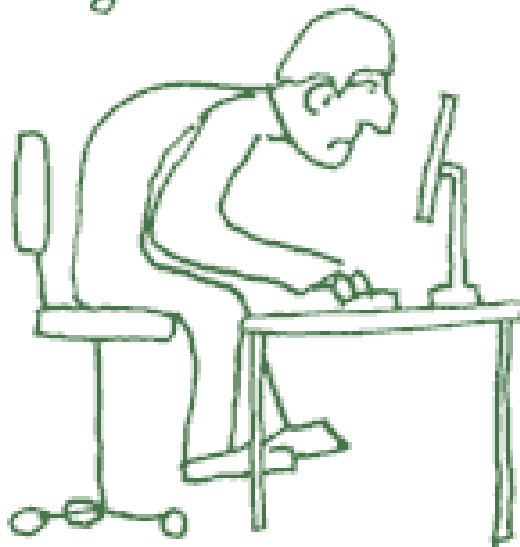
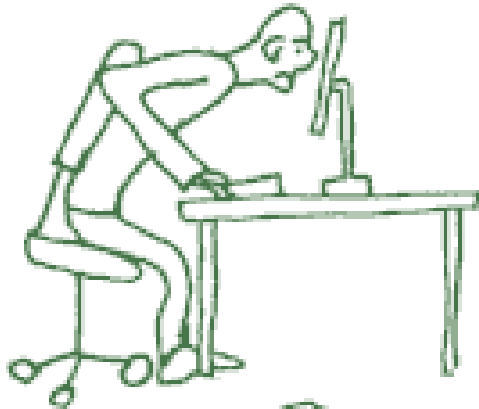
BTD:
Bewegend dictee

BTD:
Wat is dit?

- Langdurig zitten + slechte houding leidt tot nek- en rugklachten (80%)
- Ook meer en meer jongeren
- Belang van preventie !







BAD POSTURE (EXAMPLES OF)

Goede zithouding

- Natuurlijke S-kromming respecteren
- Spieren rug en nek ontspannen:
 - betere bloedsomloop
 - minder ophoping afvalstoffen
 - minder verzuuring en pijnklachten

De beste houding is de volgende houding
= dynamisch zitten



Rugvriendelijke tips

- hellend werkblad
- banken NIET schuin opstellen
- lang stilzitten doorbreken
- aandacht voor tillen van zware voorwerpen
- aandacht voor boekentas

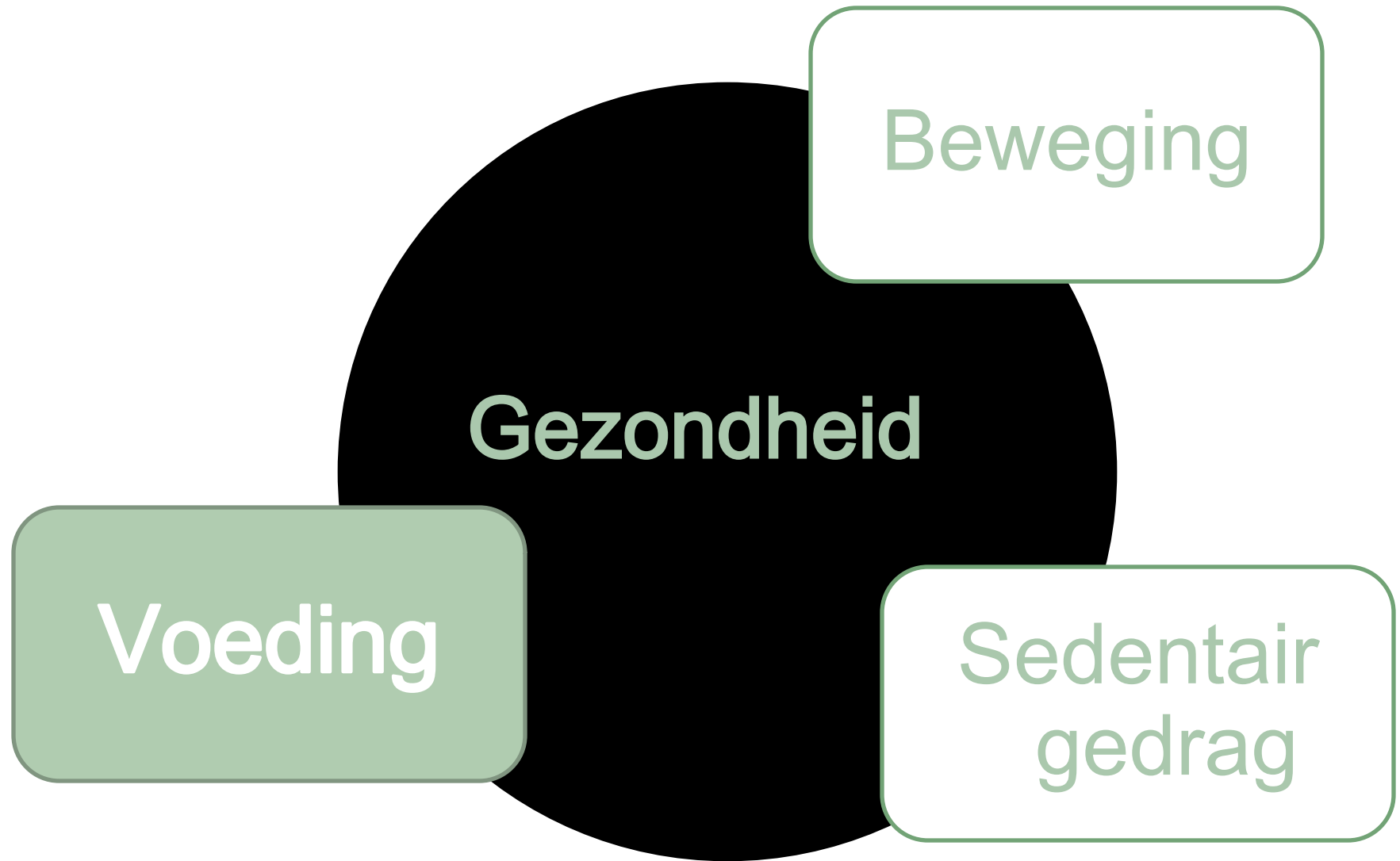
Redenen genoeg !



FYSIEKE VOORDELEN

WELBEVINDEN

LEERPRESTATIES



clustering van onvoldoende beweging,
sedentaire leefstijl en ongezond eetgedrag



VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

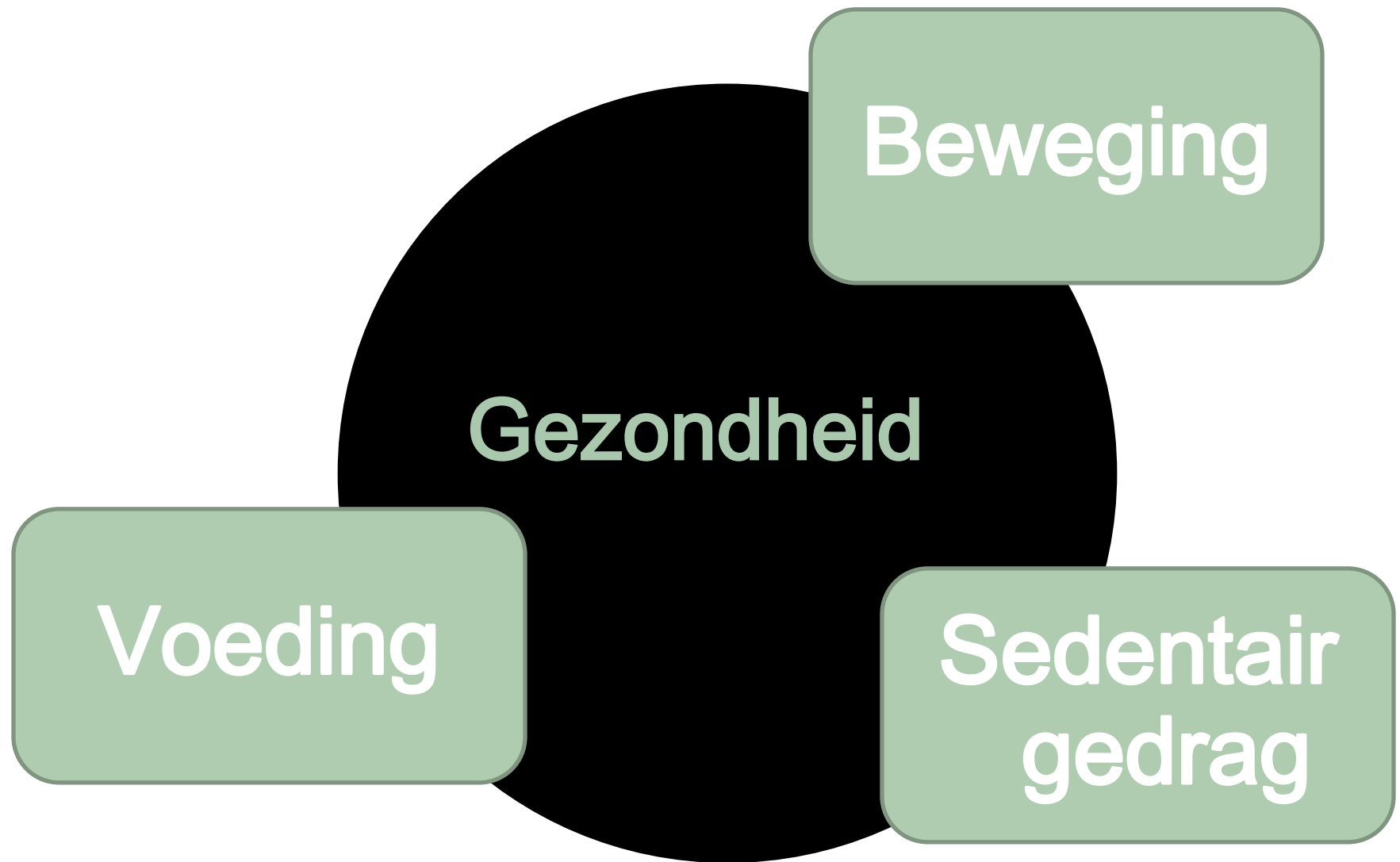


gezondleven.be

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK **GEZOND
LEVEN**





→ Komen tot beleid

Your health. Your choice.



30 seconds
to the top

30 steps
to better health

Bewust leren omgaan met ...

Bewust leren kiezen voor ...

Streven naar gedragsverandering

Jongeren brengen veel tijd door op school.

School is plek bij uitstek om te werken aan bewustwording en gedragsverandering.

Beweegkansen doorheen de dag

- Meer dan de les L.O.
- Voor, tussen, tijdens en na de lessen:
 - Actieve verplaatsing
 - Speelplaatswerking
 - Bewegingsintegratie
 - Bewegingstussendoortjes
 - Vakoverschrijdend werken
- Campagne 'Bewegen naar de zon'
- Project 'One Mile a Day'

Steeds in combinatie met gezonde dranken en tussendoortjes!

Wat kan je als leraar doen ?

- Geef het goede voorbeeld
- Actieve verplaatsingen met de klas
- Bewegen om te leren
- Beste houding is de 'volgende' houding
- Aanmoedigen om deel te nemen aan de middagsport, sport na school,...
- Actief toezicht
- ...

Aanpak van het hele schoolteam:

- Hoe meer betrokkenheid
- Hoe groter het draagvlak
- Hoe groter de boodschap
- Hoe meer kans op succes
- Iedereen een goed gevoel

= BEWEGINGSVRIENDELIJKE SCHOOL

Actieve betrokkenheid
van de ouders is
belangrijk.



BTD: De tennisbal

BEWEGINGSTUSSENDOORTJES



Een initiatief van

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



m.m.v. pedagogische adviseurs

WAT ZIJN ZE ?

- Eenvoudige, leuke oefeningen
- Geïntegreerd als een 'break'
- Gevarieerde fysieke of motorische prikkels
- Nemen 2 à 5 minuten in beslag



DOELSTELLINGEN

- Sedentair gedrag doorbreken
- Natuurlijke bewegingsdrang
- Concentratie aanscherpen
- Verbeteren houding
- Meer plezier
- Minder stress
- Rustige klassfeer achteraf
- Creativiteit stimuleren
- Groepsgevoel aanwakkeren
- School: actief imago

STILZITTEN DOORBREKEN





STARTHOUDINGEN

- Actieve zithouding
- Berghouding
- Paardenhouding



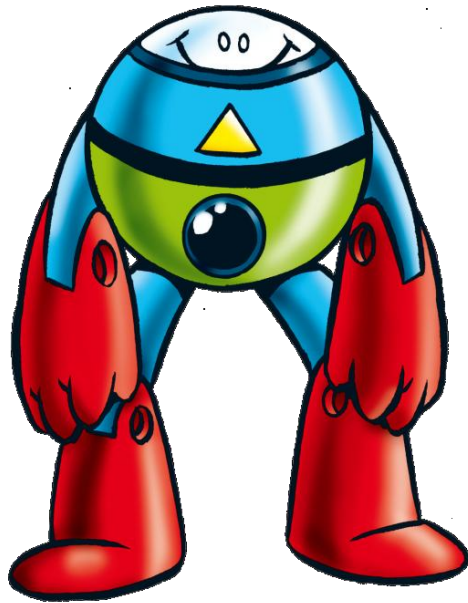
ACTIEVE ZITHOUDING



BTD:

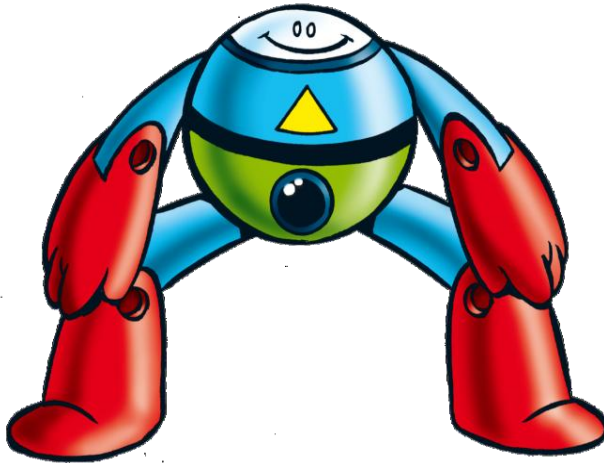
SCHOUDER ROCK'N ROLL / HANDENSPEL

BERGHOUDING



BTD:
LANGE RUG

PAARDENHOUDING



BTD:

DE ROOS EN HET PISTOOL

AANDACHTSPUNTEN

- Geen tijdverlies
- Perfecte timing
- Afgestemd op leeftijd leerlingen
- Werken met beeldspraak
- Aanpassen aan omstandigheden
- Rustige ademhaling
- Traag uitvoeren
- Achtergrond muziek gebruiken
- Oefeningen hebben een naam

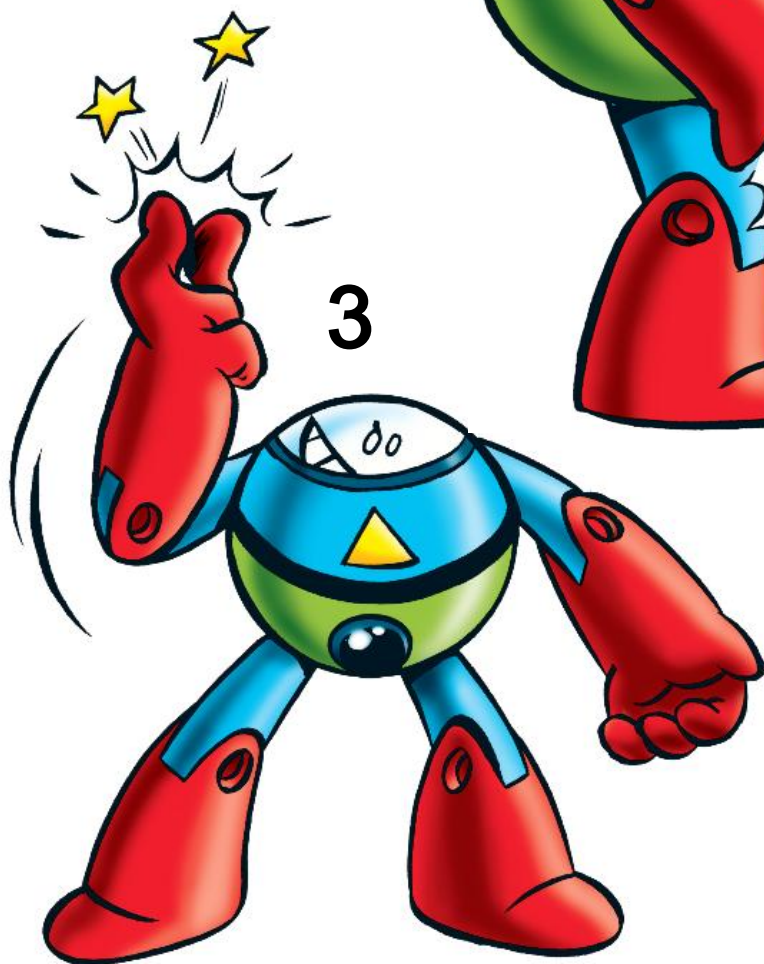
1



2



3



4



Aan de slag met Dip? Dobbel. Doe!

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Dip? Dobbel. Doe!



Inhoud van de speldoos:

- Handleiding
- 4 sets met 20 bewegingstussendoortjes
- Dobbelsteen met 6 gekleurde vlakken
- 1 set met 60 gezondheidsweetjes voeding
- Downloads: [vlaams instituut Gezond Leven/projecten/D?D.D!](http://vlaams.instituutgezondleven.be/projecten/d?d.d!)

Dip? Dobbel. Doe!

Bewegingstussendoortjes:

4 CATEGORIEËN



**Bodydrum
en ritme**

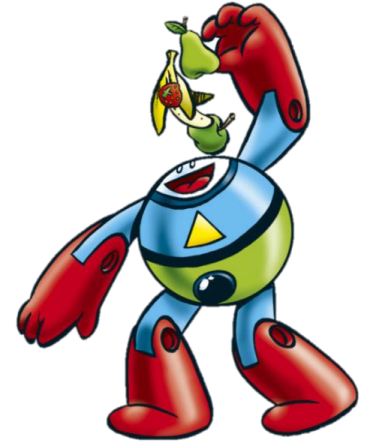
**Lichaamsbesef,
coördinatie,
aandacht en imitatie**

**Bewegingsliedjes en
taalspelletjes**

Houdingsoefeningen

Dip? Dobbel. Doe!

Gezondheidsweetjes voeding:



→ Thema's:

- voedingscategorieën uit voedingsdriehoek
- maaltijden
- voeding & milieu
- veilig voedsel

→ Keuze: makkelijke en moeilijkere vraag

Dip? Dobbel. Doe!



Tips voor de leerkracht:

- Selecteer voor jezelf als leerkracht
- Selecteer volgens je doelgroep
- Zorg voor bijsturing op maat van de klas
- ● / ●● geeft de moeilijkheidsgraad aan
- Wees creatief

Dip? Dobbel. Doe!



Hoe gaan we aan de slag?

- Dobbelen: beurtrol
- Kiezen: donkerblauw/zwart
- Lezen: leerling/leerkracht
- Bewegen: BTD

BTD:
Bodydrum

Voedingsweetje:
Zuivel

BTD:
Klaverblad

Voedingsweetje:
Graan

BTD:
Superman

Voedingsweetje:
Groenten

BTD:
Naar de kapper

Voedingsweetje:
Fruit

Hou je ogen open voor kansen
om minder te zitten en meer te bewegen.



Vlaamse overheid

