



Beweging werkt!

Workshop 2: Transversaal werken: van werken aan bewegen over werken aan welbevinden

Ludwig Debacker - Gregory Wouters

Sigrid De Vuyst - Hans Van Boven

Een sfeerbeeld...

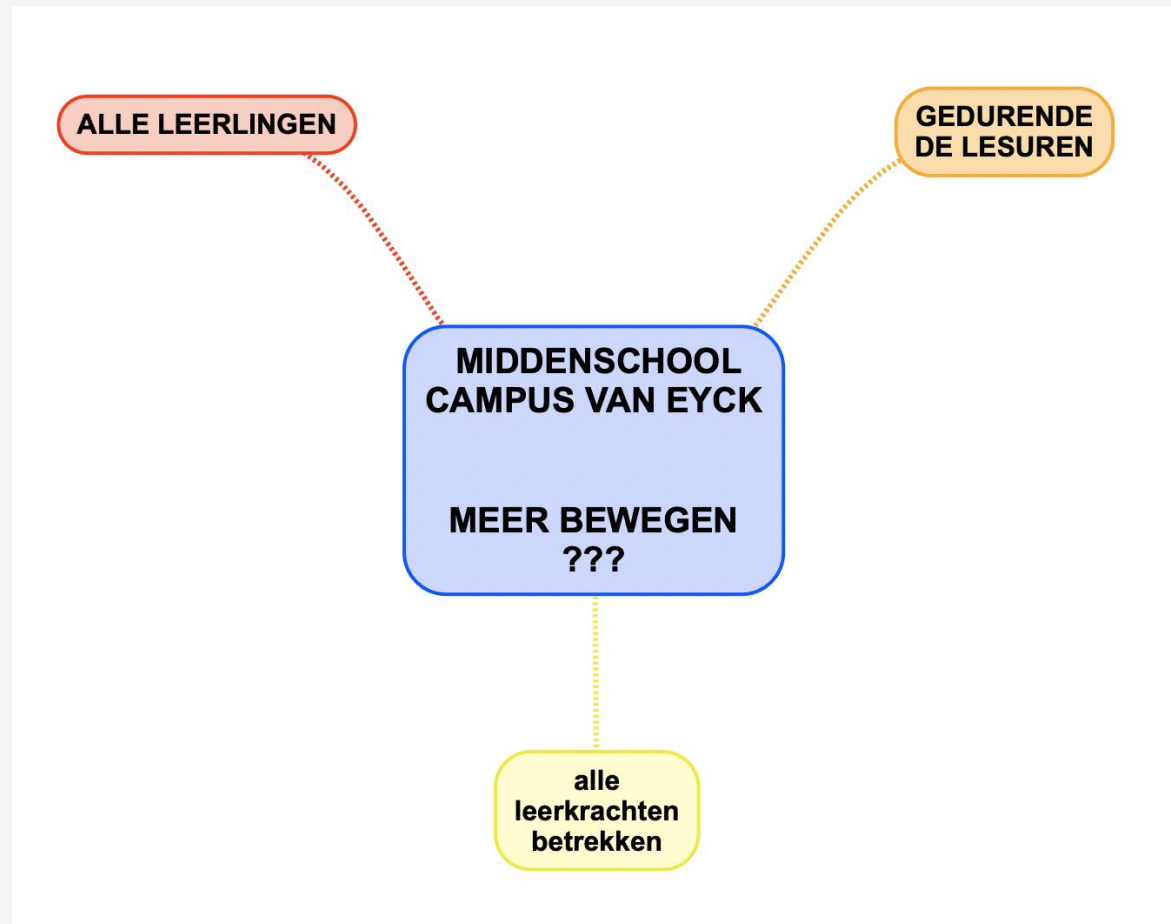
GO! Middenschool Campus Van Eyck
Maaseik



Praktijkervaring Maaseik: wat doet de school?



Brainstormen



Uitwerken

- 7 lesuren op een dag
- alle lesuren 5 minuten inkorten

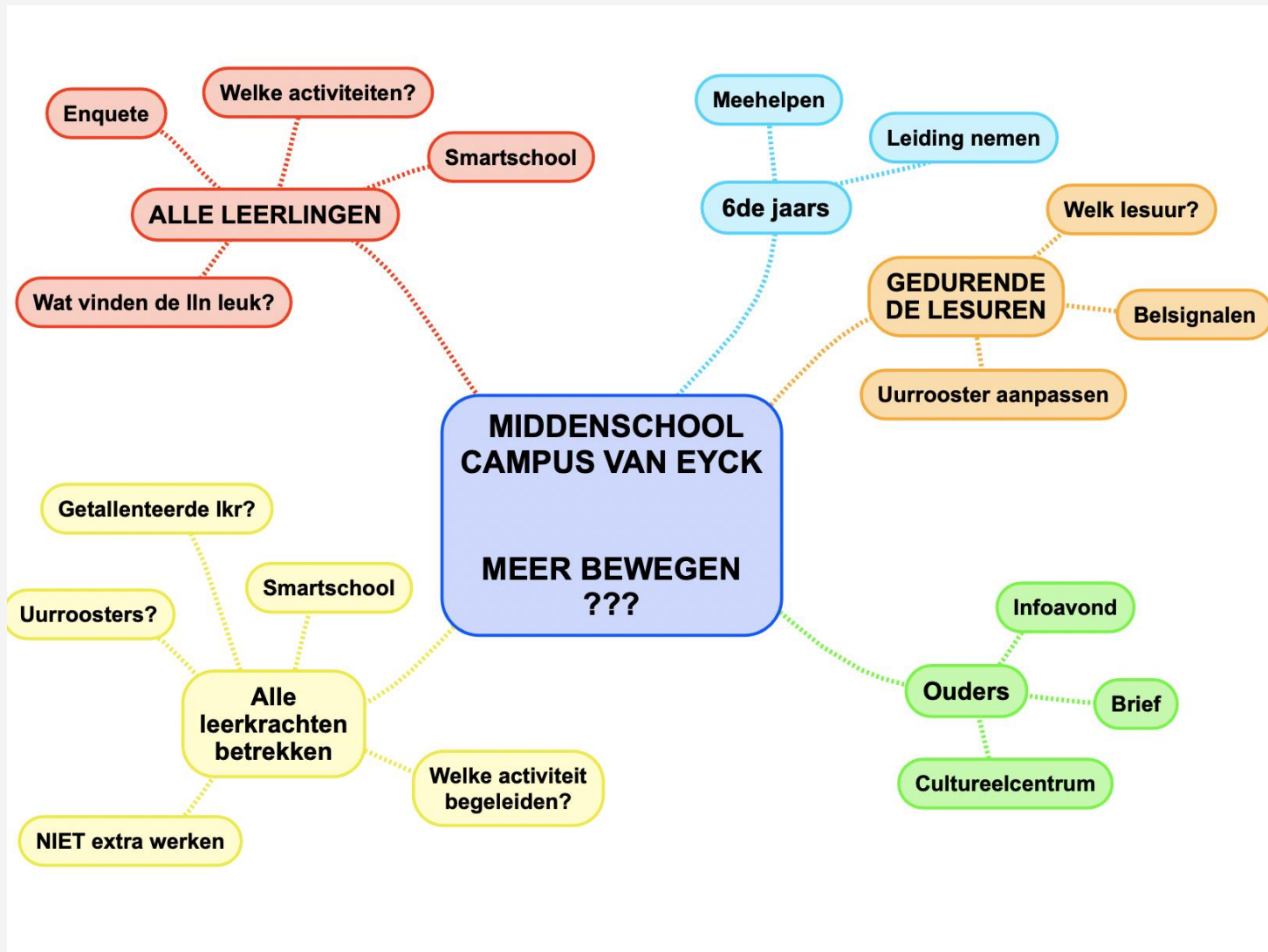
→ winst van 35 minuten + 10 minuten van de middagpauze

→ extra lesuur: bewegen

Uurroosterverdeling:

1 ^{ste} u	Van 8u25 tot 9u10
2 ^{de} u	Van 9u10 tot 9u55
Pauze	Van 9u55 tot 10u05
3 ^{de} u	Van 10u05 tot 10u50
4 ^{de} u	Van 10u50 tot 11u35
Project	Van 11u35 tot 12u15
Middagpauze	Van 12u15 tot 12u55
5 ^{de} u	Van 12u55 tot 13u40
6 ^{de} u	Van 13u40 tot 14u25
Pauze	Van 14u25 tot 14u40
7 ^{de} u=50 min	Van 14u40 tot 15u30

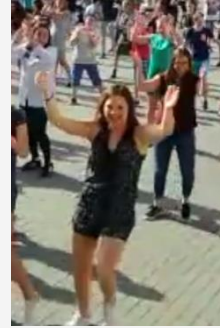
VERDER UITWERKEN



BEWEGEN

- Laagdrempelig
- Plezier
- Organisatie (8 – 8 – 8)
- Ruimte
- Kijkwijzers

- Wandelen – Yoga – Core Stability - Basketbal – Voetbal – Start to run – Frisbee – Dodgeball – Just Dance – Hockey – Boksen – Tagspelen – Crossfit -...



Controle

Fitheidstest

- Eerste week september
- Einde schooljaar

KUL

- 3x enquête rond welzijn
- 3x wegen en meten

	Meting 1	onvoldoendes	score 0 1 2	
	%	50,40%	31,70%	
	Meting 2	onvoldoendes	score 0 1 2	
	%	33%	20.3%	
	Meting 1	Begin schooljaar		
	Meting 2	Einde schooljaar		

Even actie...



Bewegingsmomenten voorzien is de taak van de leerkracht LO?



Meer tijd voor bewegen op school resulteert in minder tijd om te leren?



Meer beweging maakt lichamenlijk minder ziek?



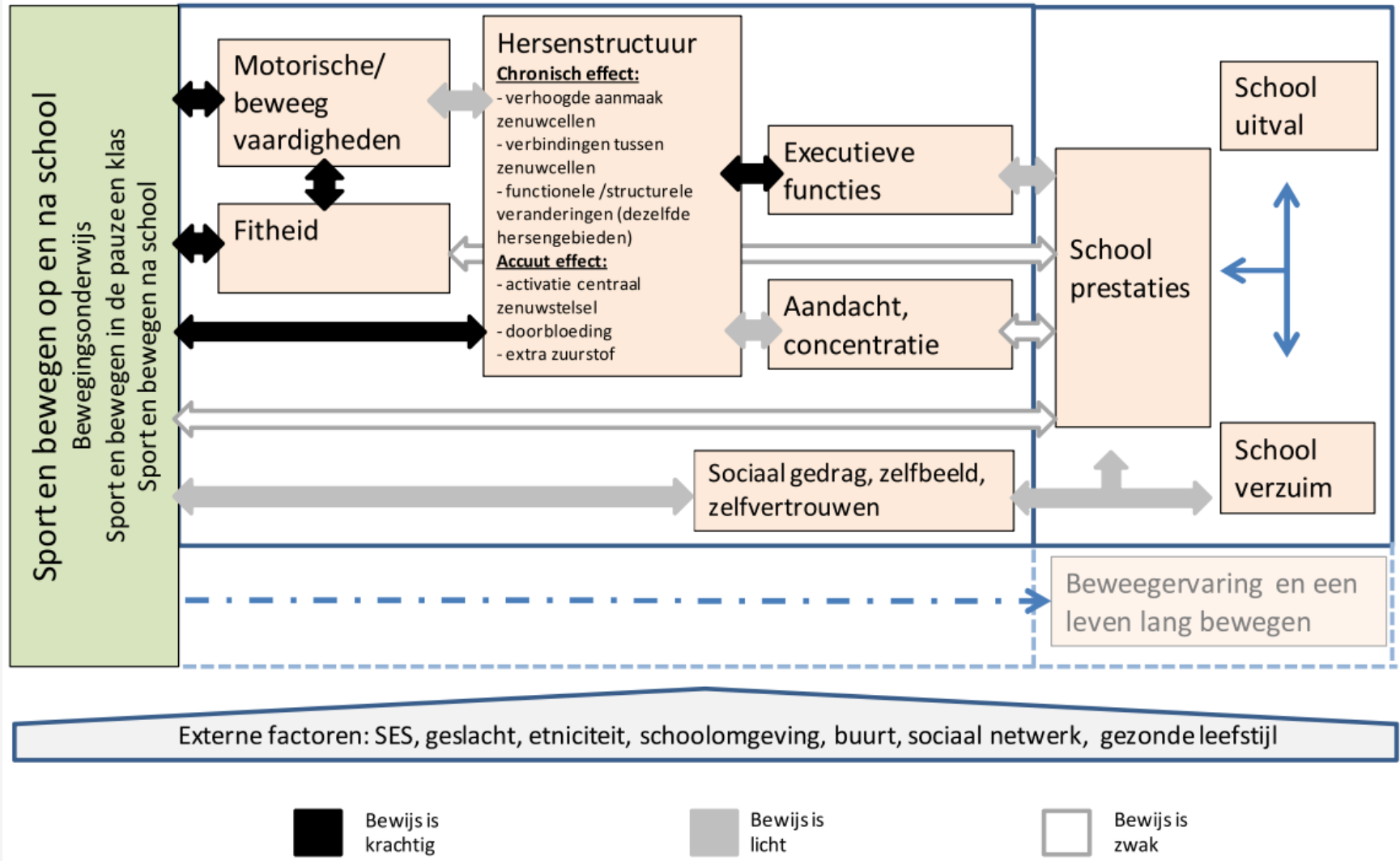
Het is urgenter om in te zetten op preventie van stress en burn-out ipv promoten van beweging?



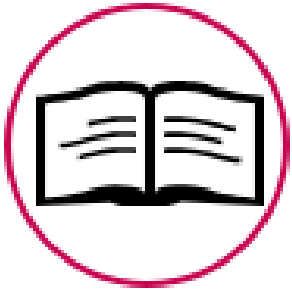
De jeugd valt niet te motiveren om te bewegen?



En dan...



En dan...



Leren en studeren



Onderwijsloopbaan

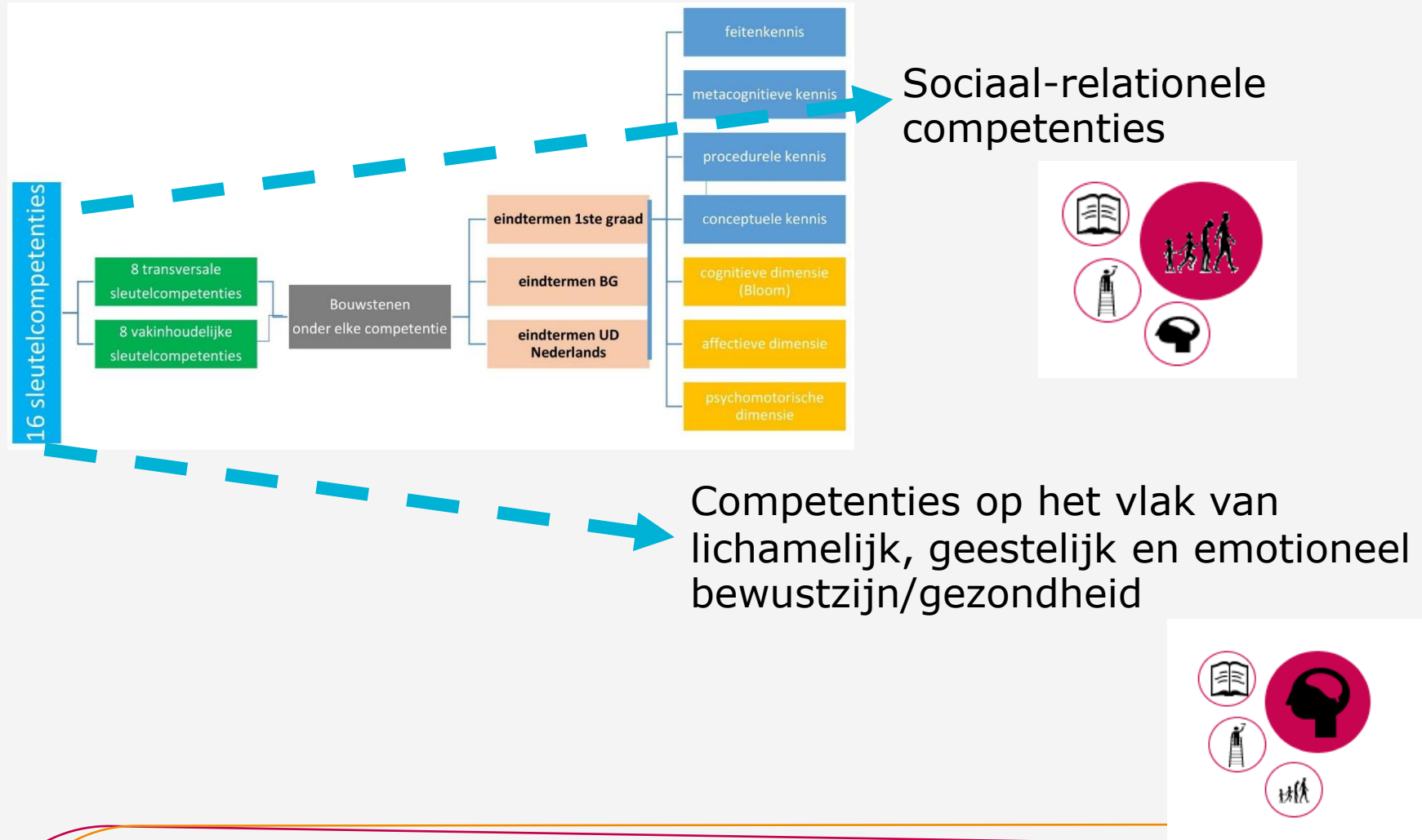


Psychisch en sociaal
welzijn



Preventieve
gezondheidszorg

Sleutelcompetenties: welbevinden en gezondheid



En... De boodschap ?

Met 1 ingreep = effect op



En in de praktijk ...

Scholen zijn al jarenlang bezig om de positieve effecten van sport en bewegen op leer- en schoolprestaties te benutten.

Dat gebeurt op vier verschillende manieren, die je ook met elkaar kunt combineren:

- Meer bewegen voor en/of na het leren; bijvoorbeeld meer gymlessen of de dag beginnen met een half uur bewegen.
- Bewegend leren: bijvoorbeeld taal of rekenen terwijl de leerlingen bewegingen maken.
- Korte beweegbreak (energizer) tussen de lessen door.
- Sedentair gedrag (langdurig zitten) tegengaan, bijvoorbeeld door kinderen staand of fietsend te laten werken.

En in de praktijk ...

Hou rekening met de bewegingsdriehoek: Meer bewegen – Minder sedentarisme



En in de praktijk ...

https://platform.europeanmoocs.eu/course_puberebrain

The screenshot shows the EMMA (European MOOC Aggregator) platform interface. At the top, there is a navigation bar with the EMMA logo, a 'beta' badge, and links for 'OVER', 'MOOCS', 'AANBIEDERS', 'EMMA BERICHTEN', and 'VRAAG EN ANTWOORD'. On the right side of the navigation bar, there is a 'Login/ Schrijf in' link. Below the navigation bar, there is a purple header with a 'MENU' button and the 'OPEN UNIVERSITEIT' logo. The main content area features the course title 'Adolescent brain' with a gear icon. Below the title, there is a 'CURSUS INFO' section. This section includes the course name 'Renate de Groot', a 'Uit aanbod' icon, a duration of '8 Weken', and a 'Gratis' price tag. There is also a 'VERTALING' dropdown menu. Below the course info, there is a 'CURSUS OVERZICHT' section with the sub-heading 'Brain, lifestyle and learning'. The text in this section describes the course content, mentioning that the brain continues to develop throughout childhood and adolescence, and that the course will examine factors like physical activity, nutrition, and sleep in greater depth.

EMMA beta
European MOOC Aggregator

OVER MOOCS AANBIEDERS EMMA BERICHTEN VRAAG EN ANTWOORD Login/ Schrijf in

MENU OPEN UNIVERSITEIT

CURSUS
Adolescent brain ⚙️

CURSUS INFO

Renate de Groot **Uit aanbod** **8 Weken** **Gratis** **VERTALING** ▾

Virtuele klas:

CURSUS OVERZICHT

Brain, lifestyle and learning

Our brain continues to develop throughout childhood and adolescence. It becomes fully matured only after the age of twenty. This development is influenced by environmental factors such as physical activity, nutrition, and the amount and quality of sleep. Would you like to learn how environmental factors affect the functioning of adolescent brains? Are you interested in the effect upbringing has on this?

This MOOC will examine these factors in greater depth. After an introduction to the general theme, it will cover subjects such as physical activity and learning; nutrition and learning; and sleep and learning. In addition the role of upbringing for learning will also be discussed. Are you interested in research? Then you can also delve

Vragen?