

Bewegingsvriendelijk lesgeven !

Dave Brunet – Gert Muylle – Leen Van Looy

Dave Brunet


is lector lichamelijke opvoeding in Howest, Vakgroep coördinator lichamelijke opvoeding en onderzoekmedewerker voor “Vital schools”

Gert Muylle

is lector bewegingsopvoeding in het kleuter- en lager Onderwijs in Howest en tevens projectleider voor ‘Vital Schools’

Leen Van Looy

is Master lichamelijke opvoeding en coördinator van MOEV in West-Vlaanderen waar ze doorheen haar loopbaan expertise heeft opgebouwd voor het bewegingsbeleid op scholen binnen het breder kader van het gezondheidsbeleid.



bewegingstussendoortjes
dynamische klasomgeving
bewegend leren
vitalschools

Beleid op school

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.



Vanaf 1 september 2018 = gezondheidsbeleid een essentieel onderdeel beleid op leerlingenbegeleiding



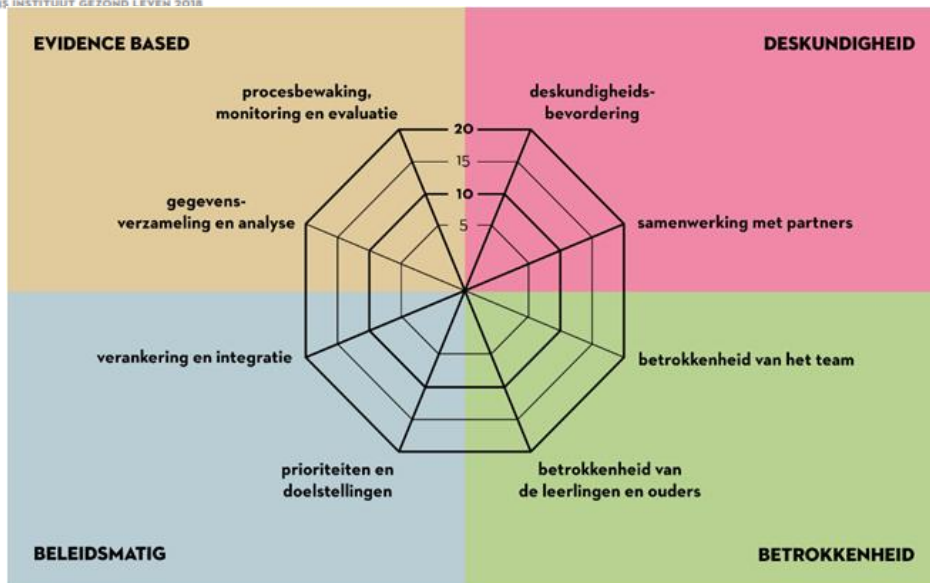
Binnen brede basiszorg elke school een aanbod > alle leerlingen



GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (In ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018



STAPPENPLAN GEZONDE SCHOOL



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018





Aanpak van het hele schoolteam:

→ Hoe meer betrokkenheid

→ Hoe groter het draagvlak

→ Hoe groter de boodschap

→ Hoe meer kans op succes

= alle neuzen in dezelfde richting

= procesmatige aanpak



VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

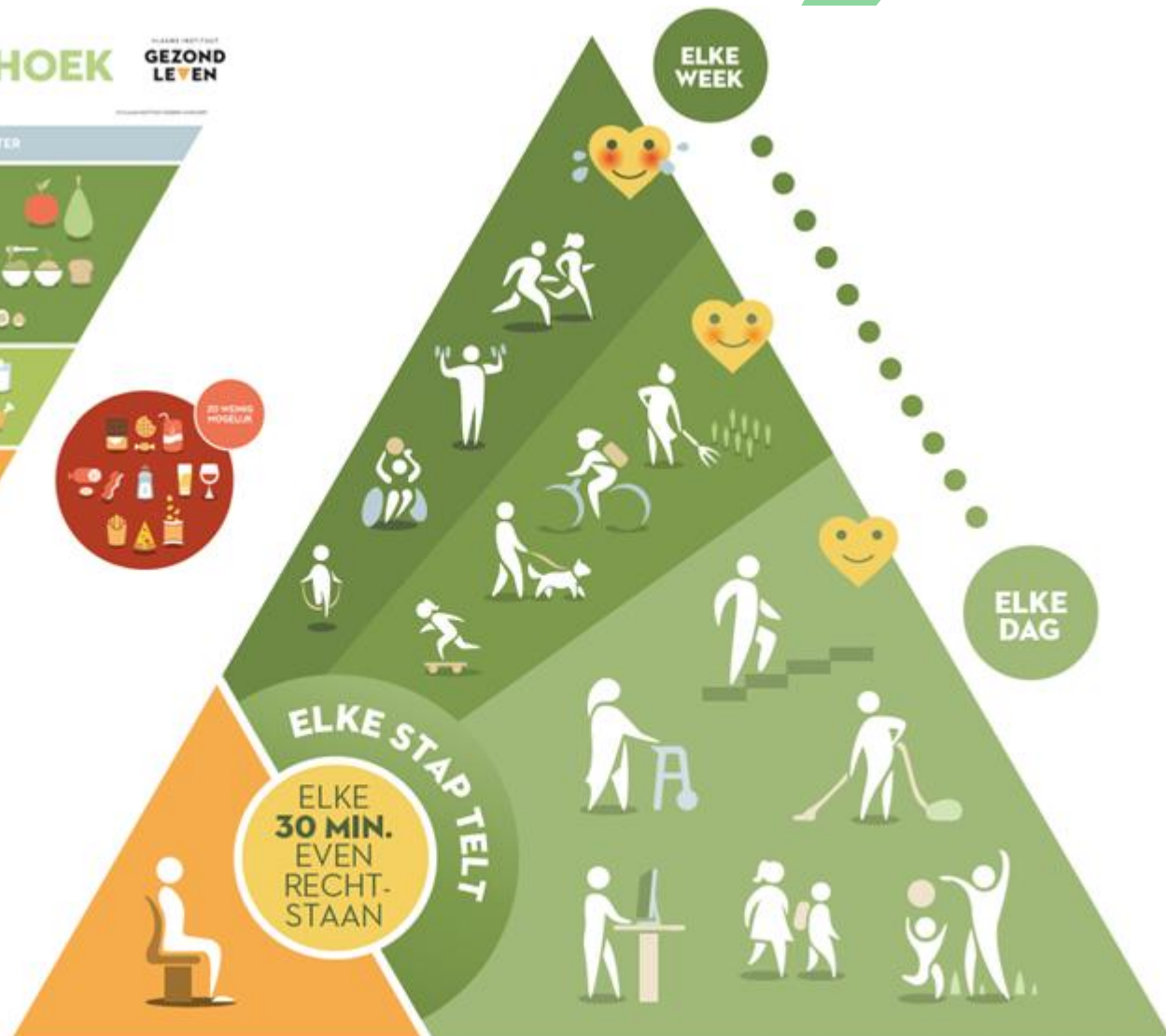
gezondleven.be

DRINK VOORAL WATER

MEER



MINDER



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN



Realiteit

Kleuters: 48% beweegt voldoende

Kinderen: 36% beweegt voldoende

Jongeren:

12-14j: 19,1% jongens / 12,8% meisjes beweegt voldoende

15-18j: 15,6% jongens / 7,1% meisjes beweegt voldoende

Volwassenen: 40% beweegt voldoende

Duidelijk verschil tussen jongens & meisjes

Daling fysieke activiteit naargelang de leeftijd

Realiteit



Goede houding

Natuurlijke S-kromming respecteren

Spiieren rug en nek ontspannen:

- betere bloedcirculatie
- minder ophoping afvalstoffen
- minder verzuring en pijnklachten



De beste houding is de volgende houding
= dynamisch zitten
= lang stilzitten onderbreken

FYSIEKE voordelen van beweging

LEERPRESTATIES

positieve wisselwerking tussen leerprestaties en gezondheid na 20 ' concentratiedip

SOCIO-EMOTIONEEL WELBEVINDEN

beweging heeft een positief effect op het welbevinden

Integratie van beweging in de klas



Aan de slag ...



Bewegen tussendoor in de klas breaks/energizers



Wat zijn ze ?

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



Doelstellingen

- Aanscherpen van de concentratie en het plezier
- Lang stilzitten onderbreken



- Natuurlijke bewegingsdrang
- Verbeteren van de houding
- Energieopwekkend en ontspannend
- Creativiteit stimuleren
- Groepsgevoel aanwakkeren

<https://www.moev.be/beweeg-mee/aanbod-tijdens-de-les>



VIT▲L SCHOOLS





Hoe kunnen we binnen het bestaande bewegingsbeleid van de school, 'vital' en duurzame acties ontwikkelen die 'minder lang stilzitten en meer bewegen' stimuleren binnen de klascontext?



Het project

howest
/ we develop people



**Gezonde mix van zitten,
staan en bewegen.**

**Nood aan good practices
binnen de klascontext.**

Onze werkwijze

howest
/ we develop people

- ✓ Bewegescan
- ✓ Co-creatie
- ✓ Inspelen op de leefwereld van de jongeren
- ✓ Draagvlak creëren
- ✓ Good practices verspreiden



Dynamische klasomgeving
Actieve werkvormen



howest
/ we develop people

Wat is jullie ervaring?

Wat verstaan jullie
onder een dynamische
klasomgeving?



Stelling 1:

is een budget
noodzakelijk om een
dynamische
klasomgeving te
creëren?

Lestafels kunnen zo worden geplaatst dat leerlingen de mogelijkheid hebben om te staan,

zonder de blik van een ander te blokkeren,

te zitten of te bewegen tijdens de individuele werktijd.



Vermijd verplichtingen.

Eis het niet van in het begin. Doe dit geleidelijk aan én werk hieraan in team.

Door keuzemogelijkheden aan te bieden, verhoog je het goed gevoel van je leerling.



Keuzemogelijkheden in je klas kunnen zijn:

- fitballen
- statafels (begin met 1)
- schildersezels
- hangplanken op verschillende hoogtes
- bestaande tafels verhogen met bed blocks




Stelling 2:

Het is moeilijker vat te krijgen op de groep dan in een klassikale omgeving.



Chaos dreigt sneller uit te breken. 'Dat kan een drempel zijn voor leerkrachten, maar mits goedgekozen activiteiten, goede afspraken valt dat wel mee.

De leerlingen zijn achteraf vaak rustiger.



Zittend of staand les volgen?

Het gebruik van statafels in de klas

Onderzoekers uit de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen van Universiteit Gent hebben een studie uitgevoerd waarbij enkele statafels gebruikt werden in klaslokalen uit lagere en middelbare scholen.

“Misschien als dat al van in de lagere school zou worden aangeleerd, zou dat voor hen misschien al een stuk natuurlijker aanvoelen. Dat ze weten, kijk om de zoveel tijd staan we recht.” (leerkracht middelbare school)

je de hoge kostprijs in acht neemt. Het zou interessant kunnen zijn om **alternatieve statafels** te bekijken, waaraan bijvoorbeeld meerdere leerlingen kunnen staan. Er dient dus een **compromis** gevonden te worden tussen het voorzien van **voldoende statafels** enerzijds en het komen tot een **financieel haalbare** oplossing voor scholen anderzijds. Daarnaast blijft het ook wel belangrijk om het gebruik van de statafels te **blijven aanmoedigen overheen het schooljaar**, aangezien het gebruik daalde en een aantal leerlingen hun enthousiasme wat verloren.



Niet altijd geld nodig. Soms is een minimum aan spiermassa en creativiteit genoeg om de klas te herschikken.

Een geïntegreerde aanpak in de school is nodig.

Het gebruik vanaf de lagere school aan te raden.

*beperk je echter niet tot
enkel aanpassingen in de
klasomgeving en
bewegingstussendoortjes*



Bewegend leren



Bewegend leren: zijn activiteiten die als doel hebben om diverse leerinhouden op een bewegende manier aan te reiken.

Bron: Vandebroek, M., Wassink, D., & Rutten, C. (2016). *Leren in beweging : activiteiten bewegingsintegratie voor kleuters*. Leuven: Acco.

BEWEGEND LEREN

COGNITIEVE
ONTWIKKELING

LEREN BETER
BEWEGEN

MEER
BEWEGINGSKANSEN



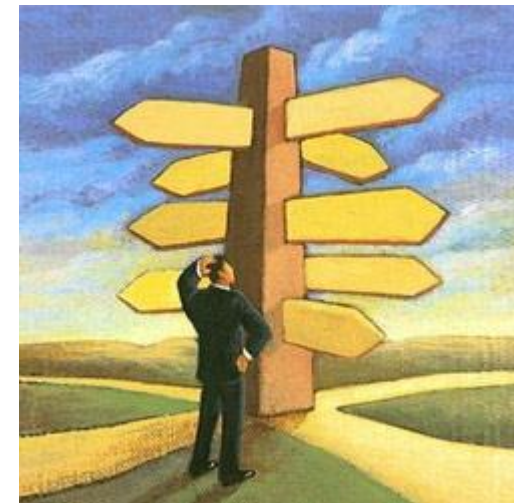
IS DIT BEWEGEND LEREN?



IS DIT BEWEGEND LEREN?

• Trouver son chemin

- Leerlingen staan per twee aan een kant van het lokaal
- De ene leerling wordt geblinddoekt
- De andere leerlingen maken hindernissen in de het lokaal met stoelen, tafels, boekentassen etc.
- Bedoeling?
 - Zo snel mogelijk naar de overkant van het lokaal geraken.
- Hoe?
 - Leerling a geeft instructies (cf. prépositions de lieu)
 - De geblinddoekte leerling volgt de instructies zo correct mogelijk op



Leerinhouden in het
echt ervaren buiten
de klasruimte





Maak 4 groepjes, in de 4 hoeken.

Bespreek: hoe kunnen we dit gedrag laten aansluiten bij de leefwereld van onze jongeren?



https://padlet.com/dave_brunet/2gxhkxaetv69

1234

EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN, STAAN
EN BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.

ELKE
VOORUITGANG
TELT

vitalschools@howest.be

VITAL SCHOOLS

Leen.vanlooy@wvl.moev.be

moev zet je school
in beweging