

# Bewegingsvriendelijk lesgeven



Schoolteams inspireren, motiveren en helpen bij de uitbouw van een kwalitatief gezondheidsbeleid rond meer bewegen en minder zitten



Gezonde mix van zitten, staan, bewegen & sporten doorheen de schooldag realiseren voor alle leerlingen



Alle momenten van de schooldag

Bewegings-, speel- & leerkansen doorheen de dag

Meer dan de les L.O.

Aanpak van iedereen  
team, begeleiders, ouders, kinderen,...

Coachende rol



TIJD om te .....

Moëven

Vingerspelletje

**VOORDELEN VAN BEWEGEN EN MINDER LANG STILZITTEN**

- Beter slapen
- Minder kans op depressie
- Betere sociale vaardigheden
- Betere schoolresultaten
- Sterkere ontwikkeling hersenen
- Gezond gewicht
- Versterkt hart, longen, spieren en botten
- Betere bloeddruk en bloedwaarden

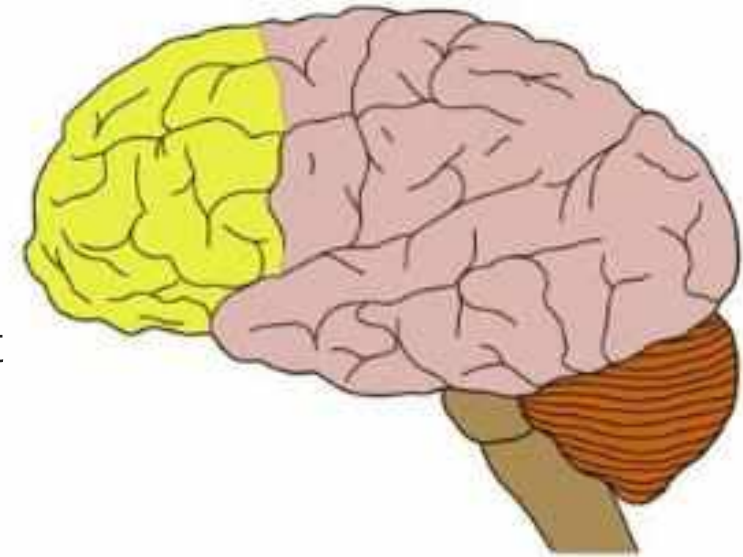
**EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN BIJ ADHD EN VERSTANDELIJKE BEPERKING**

- Gunstig voor het dagelijks functioneren
- Gunstig voor de aandacht
- Gunstig voor sociaal en doelgericht gedrag

Wist je dat? Zelfs als je voldoende beweegt, zijn er extra voordelen als je ook minder lang zit. Ontdek de afzonderlijke voordelen op [www.gezondleven.be/voordelen-beweging](http://www.gezondleven.be/voordelen-beweging)

**GEZOND  
LEVEN**

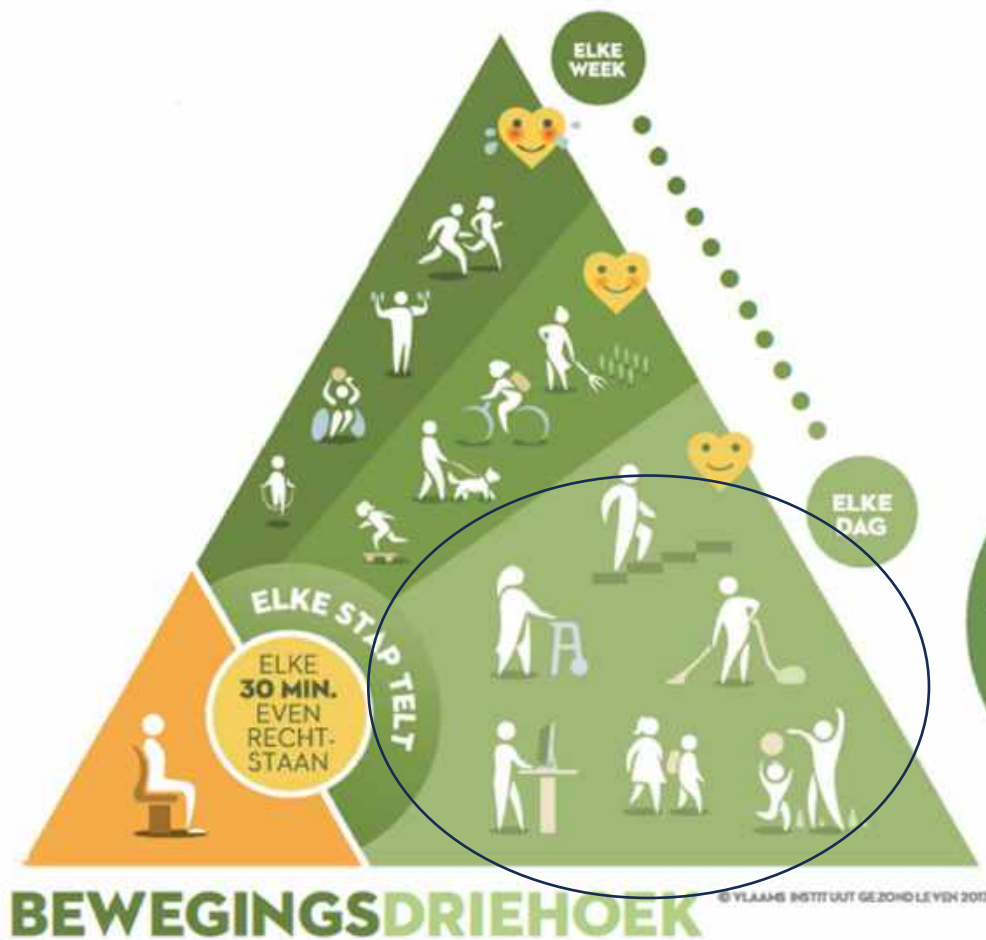
Bewegen  
prefrontale cortex wordt geactiveerd



- werkgeheugen
- impulscontrole
- cognitieve flexibiliteit

→ **executieve functies**  
→ nodig om te kunnen leren





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

**ELKE  
VOORUITGANG  
TELT**

**KLEIN BEGINNEN  
EN STAP PER STAP  
OPBOUWEN GEEFT JE  
MEER KANS OP SUCCES.**

# Bewegingsvriendelijk lesgeven



Bewegingstimulerende inrichting en -omgeving



Actief leren (bewegend leren)



Buiten leren



Bewegingstussendoortjes



© Vlaams Instituut Gezond Leren, 2013. gezondleren.be

## Type activiteit

- Stilzitten
- Licht intensief bewegen
- Matig/hoog intensief bewegen



# Bewegingstimulerende inrichting en -omgeving

Klaslokaal ↔ flexibele leeromgeving

Ruimtes krijgen hoeken en plekken  
Rijen kunnen eilanden worden  
Deuren worden openingen...

Een gezonde  
mix tussen  
zitten, staan  
en bewegen





# Dynamische klasinrichting - klasomgeving

Eigen zitgedrag?



De beste  
houding is  
de  
volgende  
houding



Dynamisch zitten

Betere bloedcirculatie → langere concentratie  
Minder ophoping afvalstoffen  
Minder verzuring en pijnklachten

## Dynamische klasinrichting - klasomgeving

- Zitballen
- Zitkussen / mini-fitbal
- Wiebelkrukken
- Statafels
- Hangplanken
- Kasten benutten
- Ztool – draagbare werktafel
- Wiebelplank
- Fietstrainer



## Dynamische klasinrichting - klasomgeving

- Voorzie voldoende opbergruimte
- Leg niet alle lesmaterialen meteen binnen handbereik
- Laat vb. opzoekwerk op een ander plek gebeuren
- Tafels op wieltjes
- Hellend werkblad
- Andere zithouding op stoel

**Een dynamische inrichting nodigt uit tot bewegen en minder zitten**



## Een andere klasinrichting vraagt :

- informeren en sensibiliseren
- andere afspraken (om mobiel te zijn)
- dynamisch lesgeven <> frontaal lesgeven
- een aanmoedigende sfeer - inspraak en betrokkenheid
- om als leerkracht een voorbeeldrol op te nemen



## Enkele tips:

- laat rechtstaan als leuk ervaren
- vermijd verplichtingen
- bied keuzemogelijkheden aan
- doe waar jij je als leerkracht goed bij voelt
- doe dit stap voor stap en in team



TIJD om te .....

Moëven

Barometer



# Bewegingstussendoortjes

- Eenvoudige korte leuke oefeningen
- Geïntegreerd als break ( timing )

Stilzitten  
onderbreken en  
concentratie  
aanscherpen

Voel je goed met Luuk & Warme William



# De houthakker

## Soort:

Staand, dynamisch

## Doel:

Laat spanning los, geeft kracht, energie en moed



## Krachtzin:

‘Ik ben moedig, ik kan het!’

## Beweging:

Ga met beide voeten gespreid stevig op de grond staan. Vouw je handen voor je in elkaar. Adem in door je neus en breng beide handen gevouwen boven je hoofd alsof je een bijl vastneemt. Adem nu uit door je mond, gooi je handen naar beneden en hak met je bijl een grote blok hout in twee. Roep terwijl je dit doet, kort en krachtig HA! Doe dit 3 keer na elkaar.









Boodschap uit bewegingstussendoortje:

‘Een houthakker is moedig en sterk,  
dat weet hij, want hij gelooft in zichzelf.’

**Voorbeeldvragen:**

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?  
\_\_\_\_\_
2. Wat is moedig zijn?  
\_\_\_\_\_
3. Wanneer voel jij je moedig?  
\_\_\_\_\_
4. Waar heb jij zelf moed voor nodig? Wat moet jij overwinnen?  
\_\_\_\_\_
5. Wie of wat kan jou helpen als je moed nodig hebt?  
\_\_\_\_\_
6. Kan je moedig zijn voor iemand anders?  
\_\_\_\_\_
7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



**Houvast voor het gesprek:**

Moed gaat niet enkel over spierballen en helden zoals bij Spiderman, maar ook over innerlijke kracht (vanuit je hart). Je bent moedig wanneer je je angsten overwint en opkomt voor jezelf. Het vraagt heel wat moed om je fouten en je kwetsbaarheid toe te geven. Je kan moed halen uit verhalen, maar ook mensen rondom jou kunnen je steunen en vertrouwen geven. Ook jij kan er zijn voor iemand die op het punt staat om een moedige beslissing te nemen.

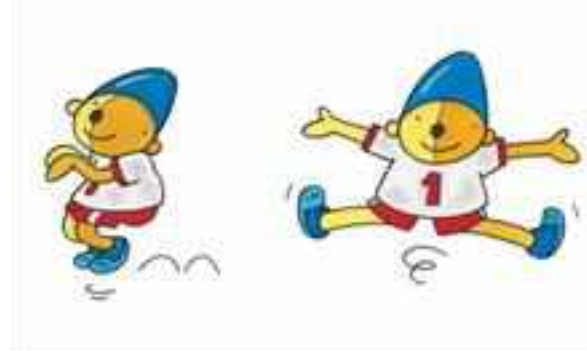
Deze oefening geeft je kracht, energie en moed. Je kan deze oefening gebruiken in een situatie waarbij je jezelf een extra duwtje in de rug wilt geven. Bijvoorbeeld wanneer je een spreekbeurt moet geven of een moeilijke toets moet oplossen. Deze oefening laat daarnaast ook spanning los. Wanneer je boos bent of woede voelt, kan deze oefening je boosheid doen afnemen.

- Met de flexabanden kan je op een heel eenvoudige manier bewegingskansen bieden aan de leerlingen.



Ontdek alle filmpjes

Bestel flexabanden



Hup Jules! en Hop Pompom! (uitgeverij Zwijsen)



Doe je mee?



Doe je mee?

[www.woogieboogie.be](http://www.woogieboogie.be)

Jakes Springtocht  
Doe je mee?



Wisten jullie dat...

Maak deze oefening moeilijker!

©2020 Vigeo



VITAL SCHOOLS

HOME PARTICIPATIE BEWEGINGSTUSSENDOORTJE BEWEGINGSBOLLE KLASOMGEVING ACTIEVE WERKFORMEN

## TIK TOK VITAL TEACHER

Ge aan de slag met 100 korte beweegoefeningen.

Welk soort beweegtussendoortje heeft jouw klas nodig? Een opkikkertje of een ontspannende oefening?

Alle oefeningen zijn gemaakt om aan de schoolbank van de leerling te doen. Houd rekening met **hoeveel plaats je ter beschikking hebt** tussen je banken. Schuif de stoelen even aan de kant.

Elke oefening is **10 seconden** in beeld en is ondersteunt door bijpassende muziek.

Bekijk de volledige afspeellijst hier

TIKTOK afspeellijst



# Actief leren

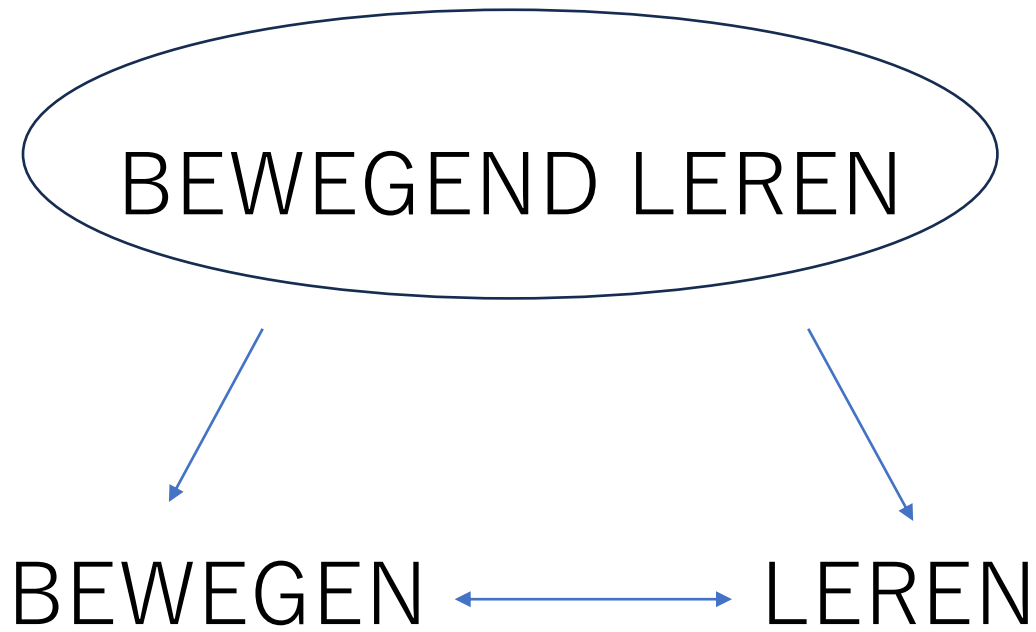
*Confucius*

‘Ik hoor en ik vergeet, ik zie en ik onthoud, ik doe en ik begrijp’

Hoe meer zintuigen bij leerprocessen betrokken zijn,  
hoe beter de leerstof blijft hangen

Zet beweging in ter ondersteuning van het leren:

- Leerinhouden op een bewegende manier inoefenen/automatiseren – **actieve werkvormen**
- Leerinhouden in het echt ervaren en zichtbaar maken d.m.v. beweging – **ervaringsgericht leren**



aparte processen : niet te combineren – wél snel switchen

1 uitzondering = wanneer de beweging volledig geautomatiseerd is

- er ontstaat ruimte voor je werkgeheugen om te leren
- kies voor eenvoudige bewegingen!

- Leerinhouden op een bewegende manier inoefenen/automatiseren – **actieve werkvormen**

alle  
zintuigen

verhoogde  
motivatie

stilzitten  
onderbreken en  
meer bewegen

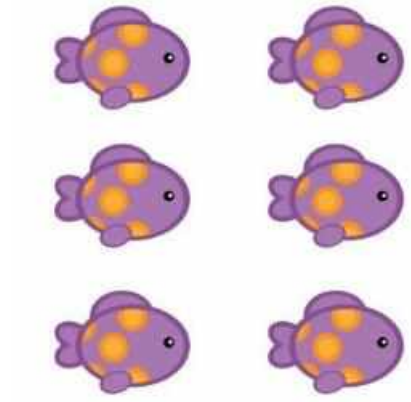
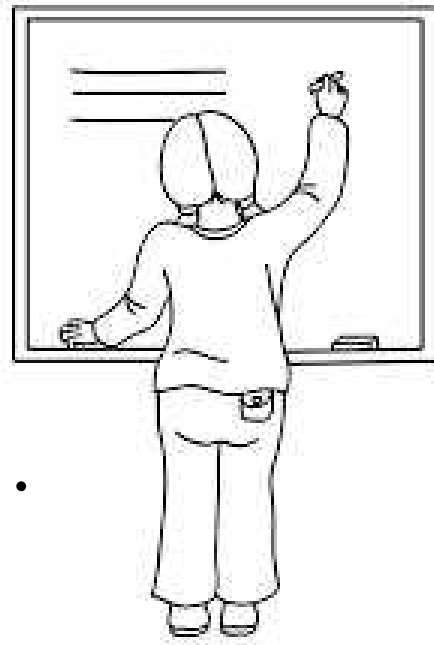
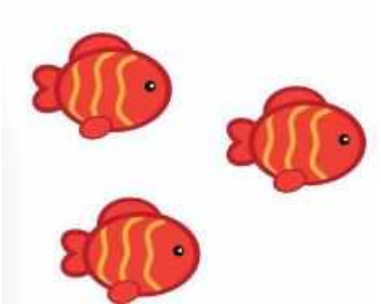


# Bewegen met scherm





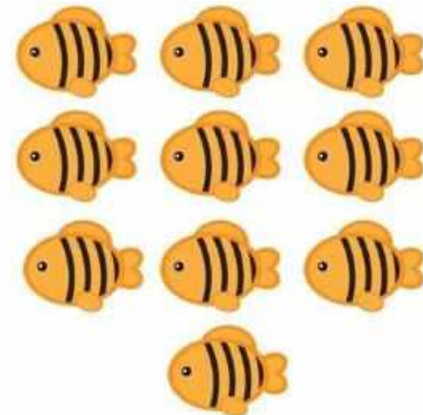
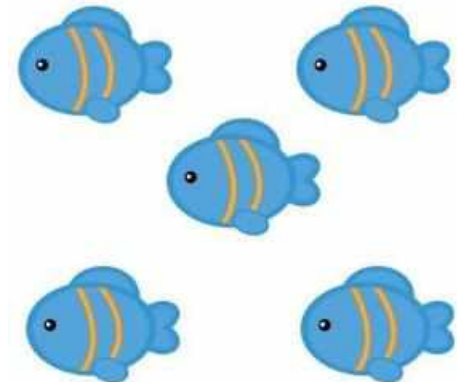
Tafeljoggen



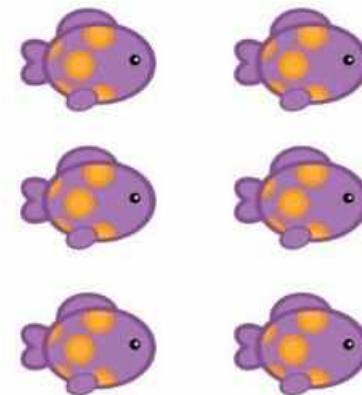
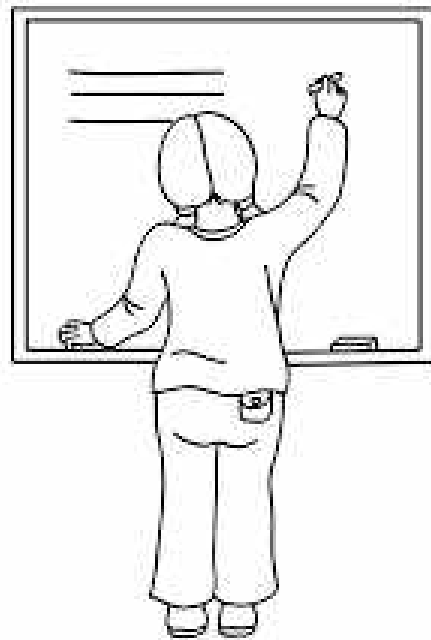
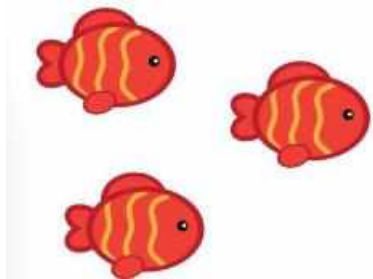
TIJD om te .....

Moëven

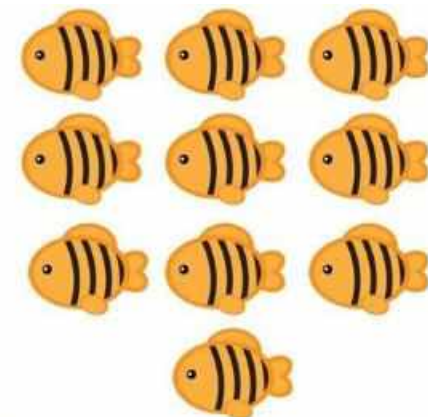
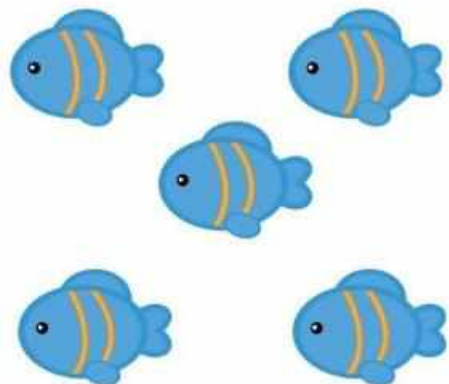
naar de juiste hoek

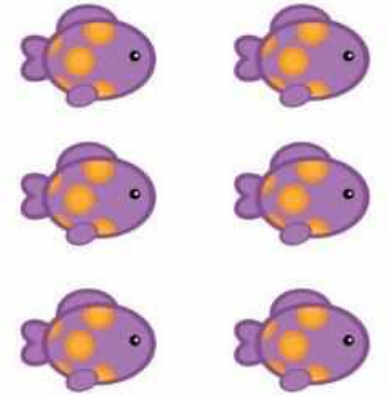
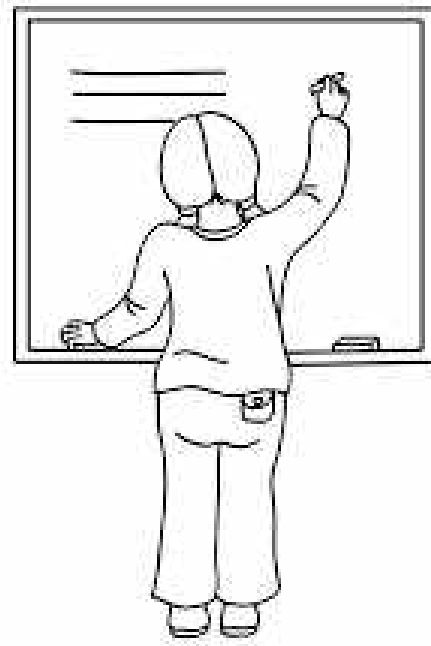
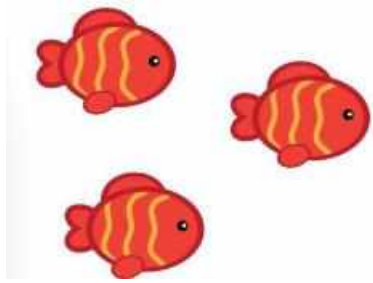




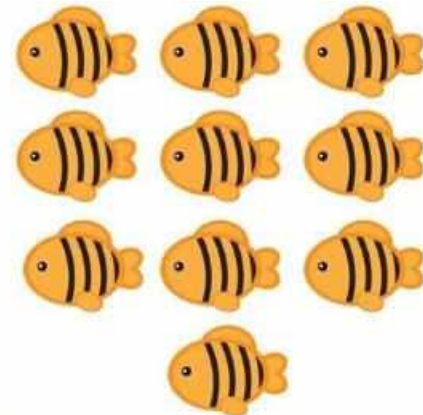
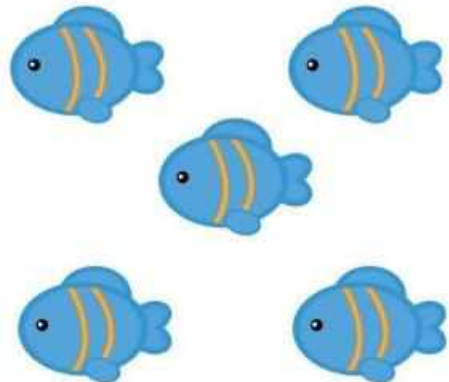


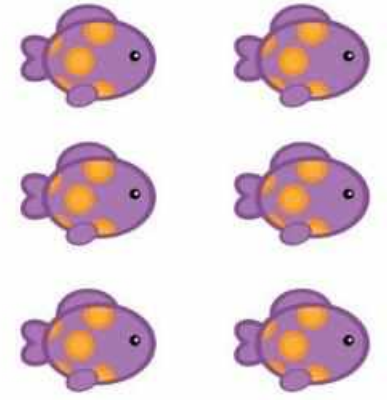
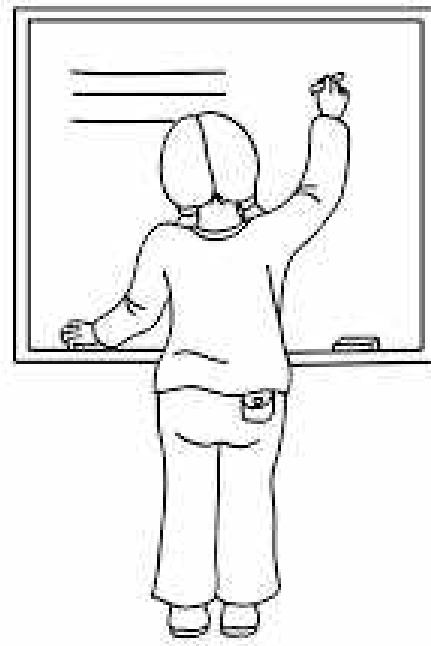
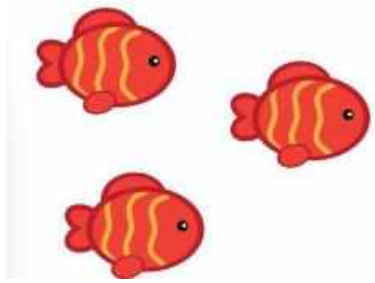
Stappen naar  $< 10$



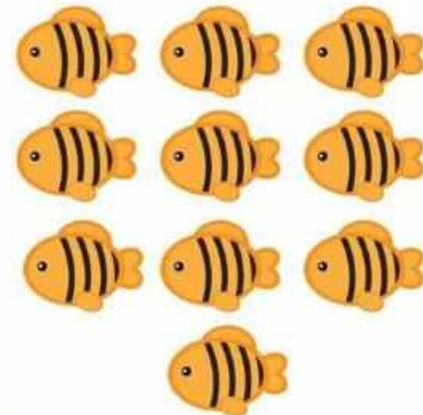
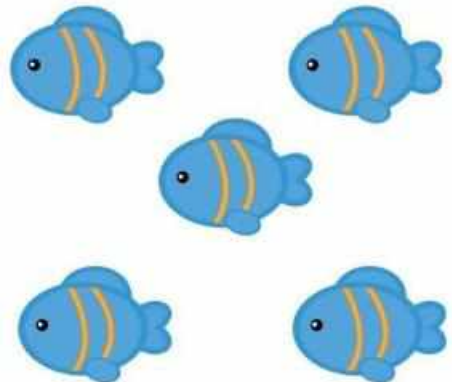


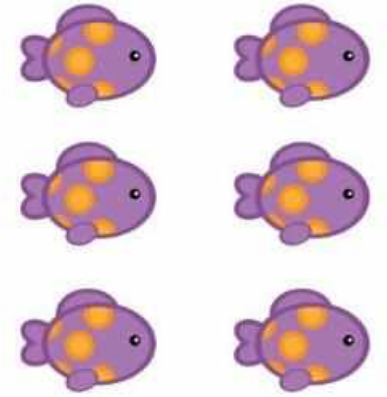
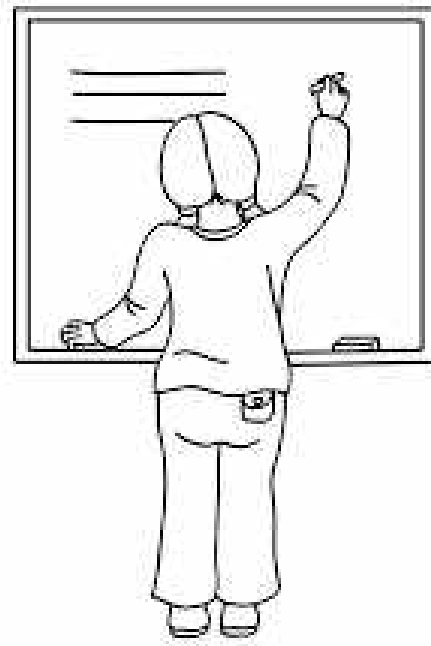
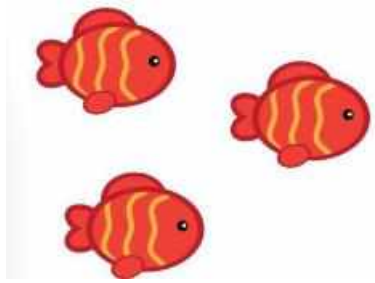
Achterwaarts stappen naar paars



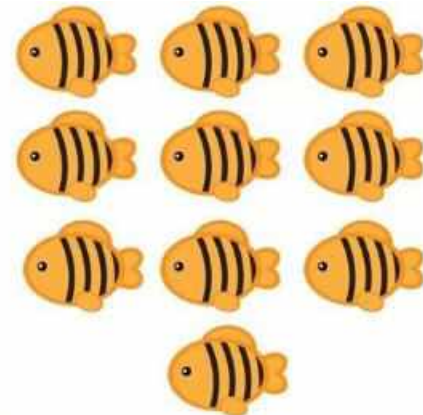
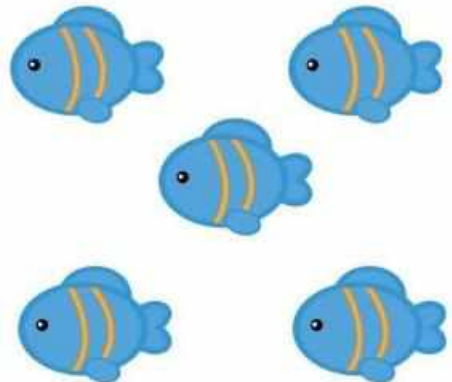


Hinkelen naar een veelvoud van 5

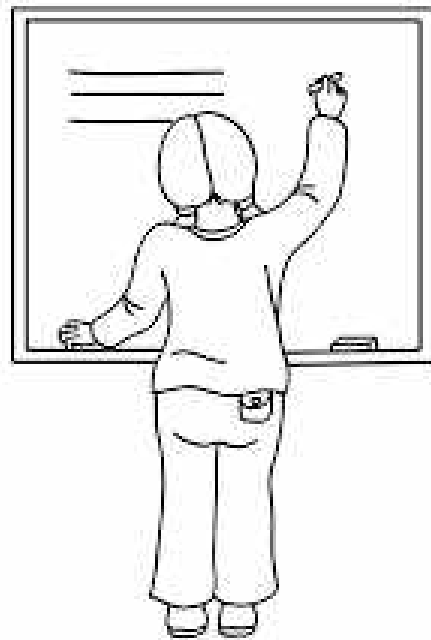




Huppelen stappen van  $3 < \dots < \dots < \dots$



EU



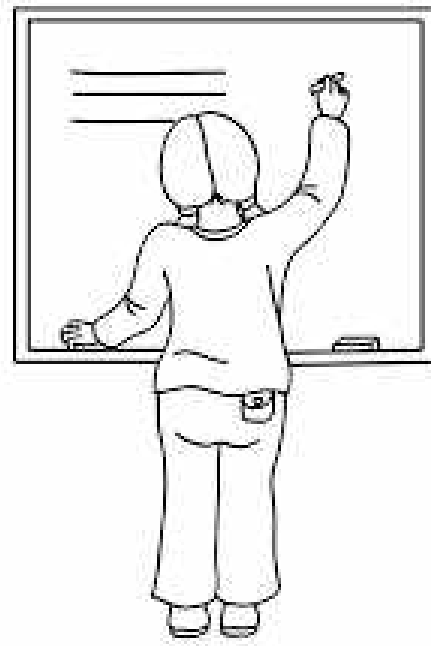
UI

IE



OU

EU



UI

IE



OU

TIJD om te .....

Moëv

en

met de juiste emoji



Mededeling

•



Bevel

!



Vraag

?



Uitroep

!



Wannes eet een ijsje



Mededeling

•



Bevel

!



Vraag

?



Uitroep

!



Heb jij dat gedaan

Mededeling

•



Bevel

!



Vraag

?



Uitroep

!



Blijf staan

Mededeling

•



Bevel

!



Vraag

?



Uitroep

!



Eeeeeek

Mededeling



Bevel



Vraag



Uitroep



Ruim op

Mededeling

Bevel

Vraag

Uitroep



Wil je voetballen

TIJD om te .....

Moëv

*en*

avec 'une chaise'





devant



sur





**SOUS**



à gauche de



derrière

TIJD om te .....

Moëv

en

met happertjes

<https://topwijs.nl/2019/06/15/happertjes/>



TIJD om te .....

Moëv en

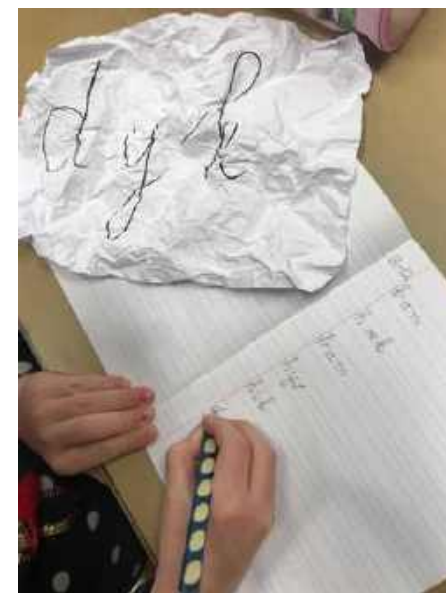
met een doos zonder eieren



TIJD om te .....

Moëv en

met sneeuwballen



TIJD om te .....

Moëv en

met de dobbelsteen



TIJD om te .....

Moëv en

met flexabanden





TIJD om te .....

moëv

en



Stompe hoek



TIJD om te .....

moëv

en



Rechte hoek



TIJD om te .....

Moëv

en



Hoek van  $180^\circ$



TIJD om te .....

Moëv

en



Driehoek



TIJD om te .....

Moëv

en



Ruit



TIJD om te .....

Moëv

en



Piramide



TIJD om te .....

Moëv

en



Kubus



TIJD om te .....

moëv

en



2 ... 3 = 5





TIJD om te .....

moëv

en



$$4 \dots 4 = 16$$

TIJD om te .....

moëv

en



10 ... 2 = 8



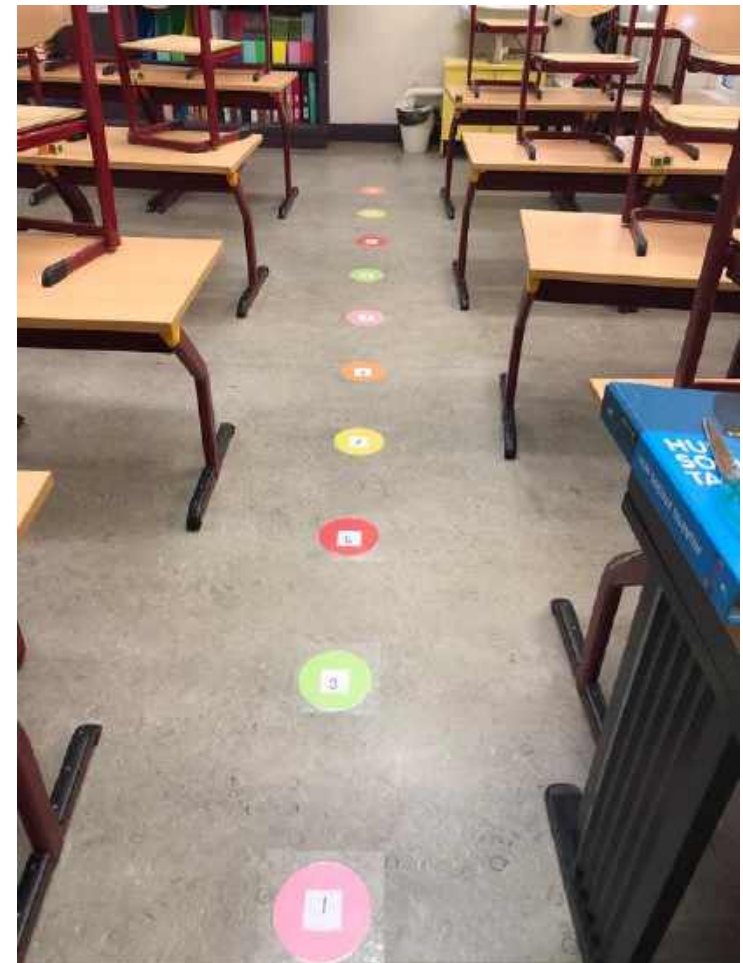
TIJD om te .....



en

met de 7-up

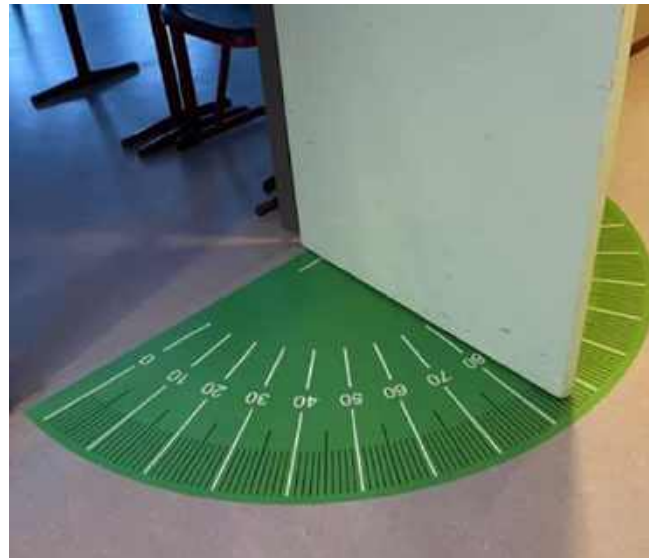




## Deuren worden openingen...

- gangen
- trappen
- Muren
- Alle beschikbare ruimtes

→ actieve werkvormen

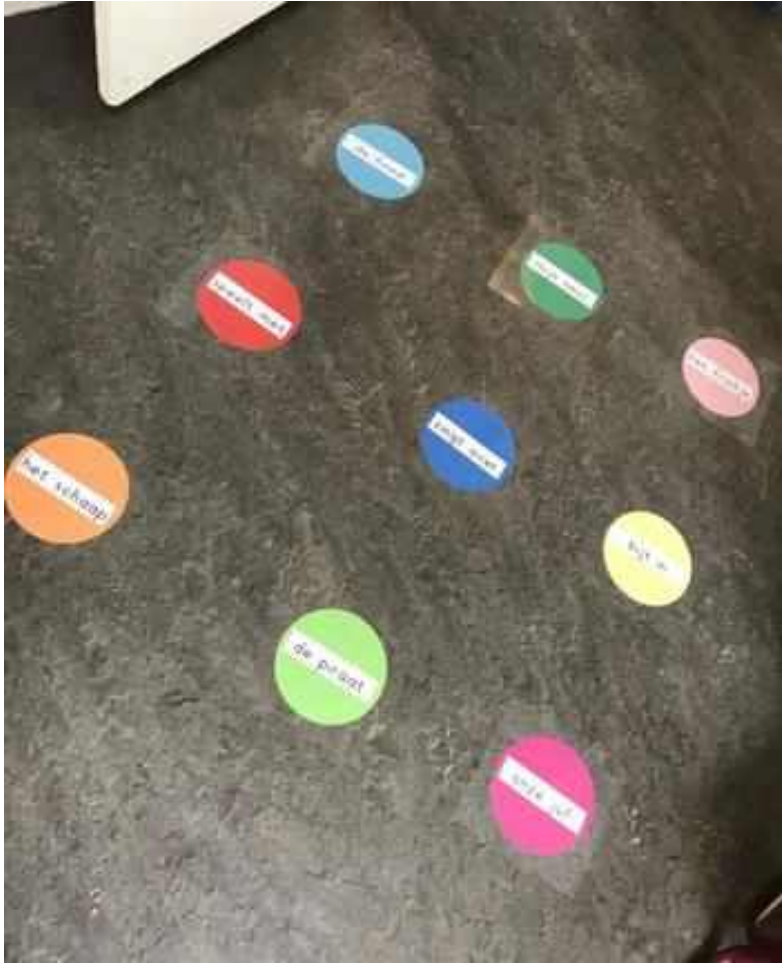






Beweegpad kleuters





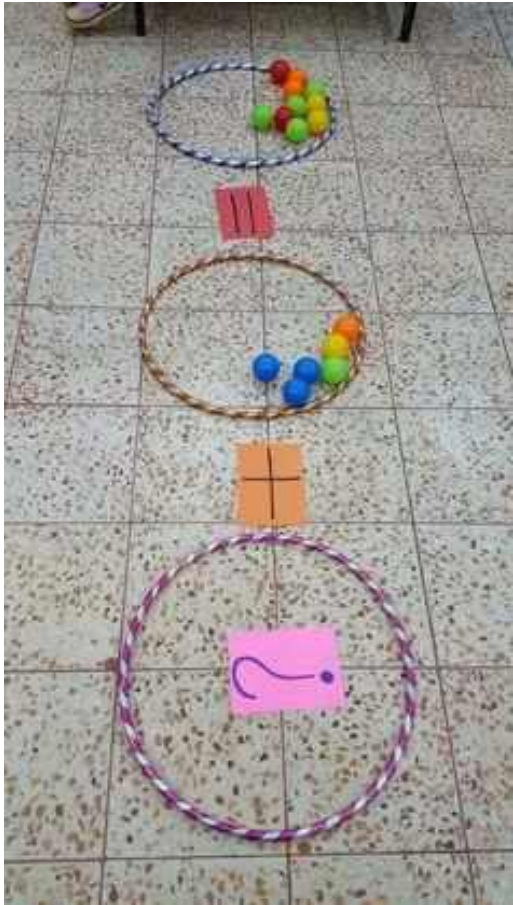
gekke zinnen springen



verkleinwoorden



splitsingen



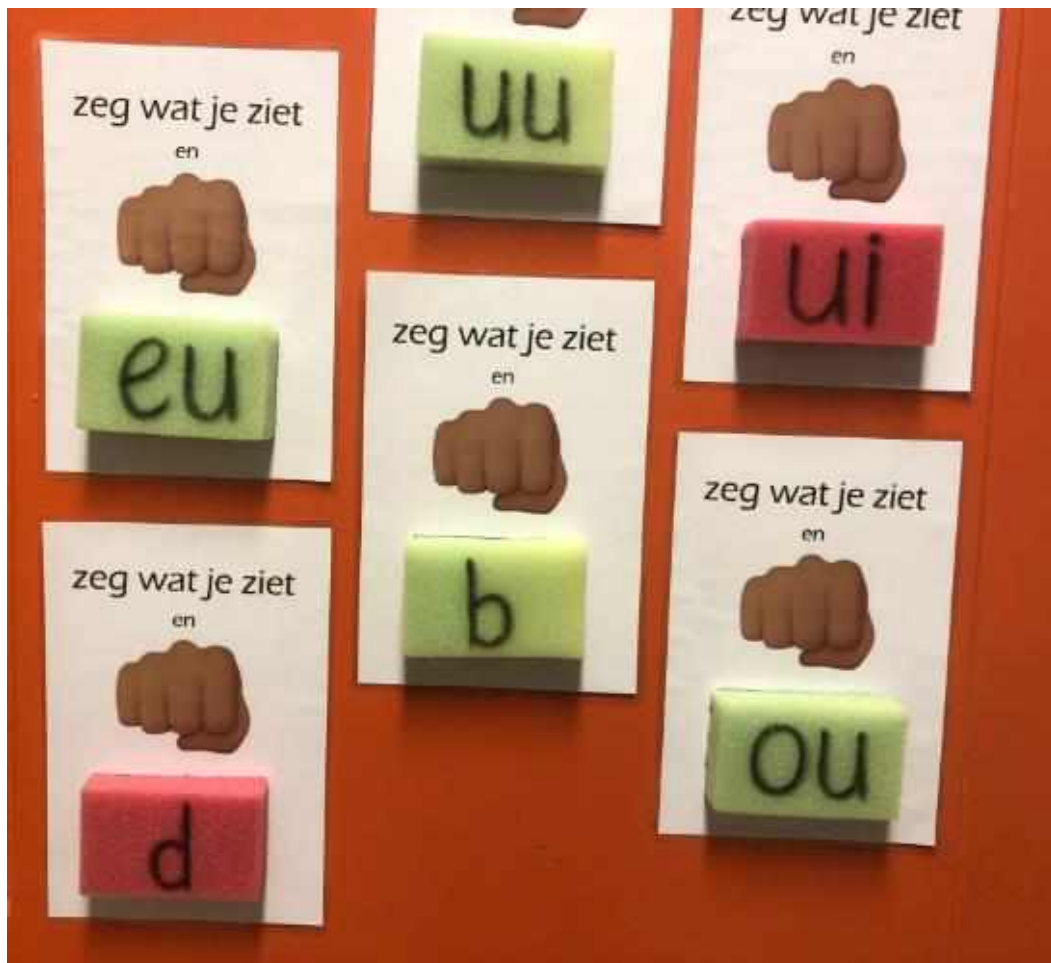
plus en min



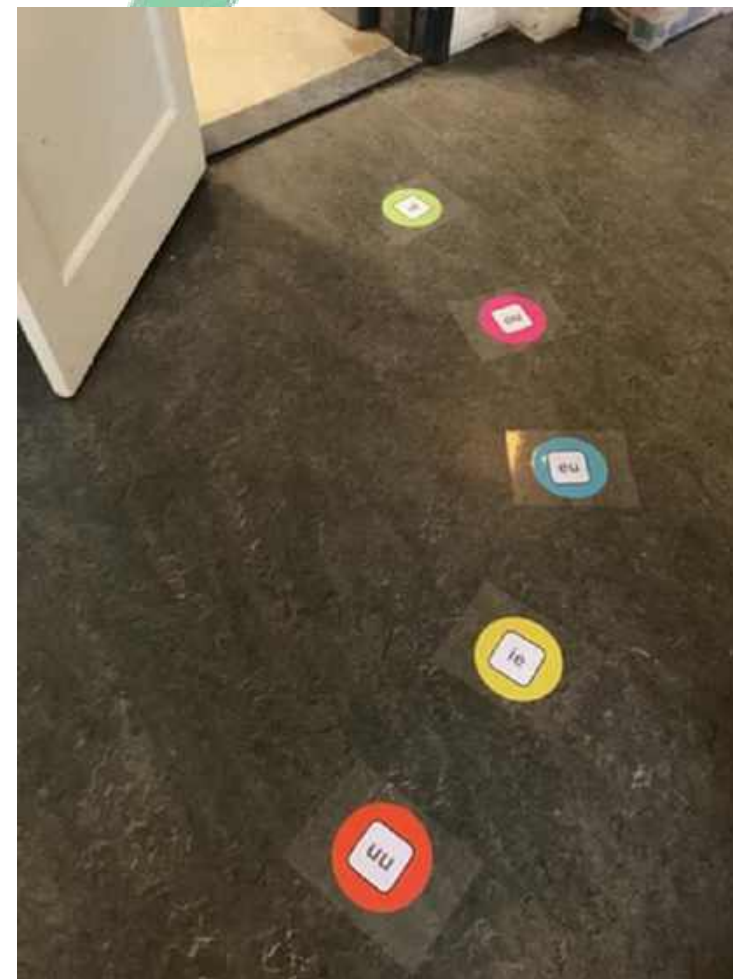
d of t



letterhinkelen



Tweeklanken / letters met boksspons



klanken springen



# Nudging – subtiel duwtje in de rug



kleine wijzigingen in de keuzearchitectuur  
' fysiek of sociaal '

enige vorm van motivatie / kennis !



TIJD om te .....

Moëven

Barometer



# Bewegen – ook buiten - ter ondersteuning van het leerproces

- Leerinhouden op een bewegende manier inoefenen/automatiseren – **actieve werkvormen**
- Leerinhouden in het echt ervaren en zichtbaar maken d.m.v. beweging – **ervaringsgericht leren**

alle  
zintuigen

verhoogde  
motivatie

stilzitten  
onderbreken en  
meer bewegen



“Waarom zou je binnen over  
van alles leren, als buiten  
zoveel te vinden is”

Bewegingsvriendelijke speelplaats  
= plek die uitnodigt om te bewegen

## CENTRALE ROL SPEELPLAATS



Speeltijd = speelomgeving

Speelplaats = leeromgeving

*Buiten leren biedt veel kansen tot onderzoekend, zintuiglijk en ervaringsgericht leren.*

TIJD om BUITEN te ...

moëv en

TENNISBALLEN





**TIJD** om buiten te

**Moëv** en

KRIJTLIJNEN



# CIRKELS





loopdictee

getal ervoor en erna

bewerkingen lopen



welk getal is weg?



getallenlijn met sponsjes



woordpakketten inoefenen



Klokkezen



Koppeltjes vormen



Bewerkingen springen



omtrek en oppervlakte berekenen



getallenverzameling





natuurlijke voorwerpen verzamelen  
→ tellen, ordenen, sorteren,...



vormen en patronen verkennen



Symmetrie



Groot naar klein



getalbeeld



3D creaties





letters schrijven met water



onderzoekend leren



creatief aan het werk met stoeplantjes

**VITAL SCHOOLS**

#EDUCATE #SCHOOLBEGEVEDING

**Doel:**

- Minimaler gezamenlijke spijverricht
- Beweging, spelen, respect, ritme, vermen

**Materiaal:**

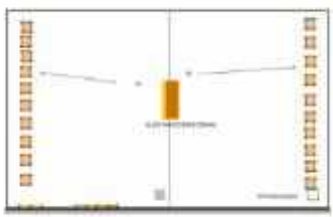
- Weggep. Aank. handmateriaal

**Tijd:**

- 15 minuten

**TRININGA/BEELDINGORGANISATIE**

In het midden van de vormgeving is het handmateriaal. Aan de uiteinden hebben we de handen van de kinderen (die kinderen door de gang van). De kinderen werken per 2 (per 3 bij nood).



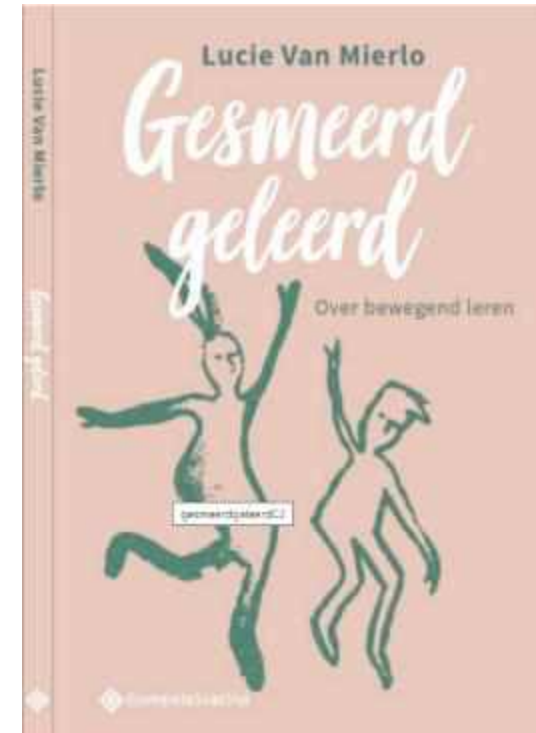
**hoev** **howest**  
hogeschool



Huis > Thema's > Buiten leren > Lesideeën voor buiten leren in het basisonderwijs

## LESIDEEËN VOOR BUITEN LEREN IN HET BASISONDERWIJS

roeden



# Beweegbuddy

De beweegbuddy zet jouw klas in beweging

- Voor klasleerkrachten 3de en 4de leerjaar basisonderwijs
- Online leerkrachtenplatform aangevuld met speelkaarten
- Beweging en sport kan een hele schooldag
- Op een speelse manier te werk gaan met 4 thema's







# Informeren en bewustwording team en leerlingen



[Gezond Leven – Educatie](#)

## Materialen bewegingsdriehoek

Ontdek de materialen van de bewegingsdriehoek: de posters, postkaartjes, folders, infographics, e-learning,... Deze materialen zijn gratis en kan je bestellen of downloaden.



Mate





- Kinderen en jongeren op een actieve manier te sensibiliseren, informeren en vaardigheden bij te brengen omtrent bewegen en minder zitten
- afstemming tussen leerkrachten
- niet enkel de leerkracht LO maar alle leerkrachten



# Online inspiratiesessies

## OUTDARE EDUCATION

**Doelgroep:** leerkrachten basisonderwijs

**Spreker:** Gorik Van Helleputte en Daniëlle Cools ([UCLL](#))



## GESMEERD GELEERD

**Doelgroep:** leerkrachten basisonderwijs

**Spreker:** Lucie Van Mierlo, auteur #gesmeerdgeleerd en medeoprichter [GRO](#)



## BETER BUITEN. WAT JE BUITEN LEERT, KOMT BETER BINNEN.

**Doelgroep:** leerkrachten basisonderwijs

**Spreker:** Kris Van Ingelghem, coach [GoodPlanet](#)



## VITAL SCHOOLS

**Doelgroep:** leerkrachten basisonderwijs

**Spreker:** Gert Muylle, lector & onderzoeker [Howest](#)





# OKI DOKI





Laat je inspireren



<https://www.moëv.be/laat-je-inspireren>

Jouw selectie →

Inspirerende projecten, materialen, activiteiten, ... ✕ Praktijkvoorbeelden van en voor scholen ✕

Secundair onderwijs ✕ Bewegen tijdens de lessen ✕

36 Inspiratiebronnen gevonden  
Verfijn uw resultaten

Zoek op trefwoord

Ik zoek

- Inspirerende projecten, materialen, activiteiten, ... ✓
- Praktijkvoorbeelden van en voor scholen ✓

Thema

- Bewegen voor en na de lessen
- Bewegen tijdens de lessen
- Bewegen tussen de lessen
- Bewegingstussendoortjes
- Projecten met federaties en clubs
- Actief van en naar school
- Speelplaats met Toekomst

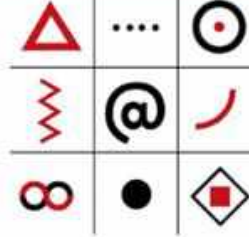
Onderwijsniveau

- Kleuteronderwijs
- Lager onderwijs



Zo doet Athena campus Pottelberg het.

De school integreert ergometerroelen in de L.O.-lessen en zet in op plezierbeleving.



Bike@school

Betere fietsvaardigheid voor veiliger en regelmatigere fietsen.



'Opzij, opzij, opzij'-dans

Dans mee met danseres Sarah Bossuwé op het aanstekelijke liedje 'Opzij, opzij, opzij' en ontdek de twee varianten met bijhorende instructiefilmpjes.



Bewegingsquiz

Leuks vragen, doe-opdrachten, meerkeuzevragen én een gezonde portie beweging? Deze mix vind je in de bewegingsquizen.



Toon je sportclub @ school

Jaarlijkse actie waarbij sportclubs hun deuren openzetten, en ook hét moment om jongeren op school te laten vertellen over hun mooiste sportmoment.



Natuurgebonden sportdagen (NGS)

Aanbod openluchtactiviteiten rond een thema of een natuurgebonden-sportdiscipline waar je in klasverband kan aan deelnemen.



**TIJD** om te .....



**en**

Klap je gelijk

