

#EDUCATIE

#SCHOOLINBEWEGING



## EDUCATIE BEWEGINGSDRIEHOEK

Zone van de bewegingsdriehoek: om het half uur rechtstaan, lichte intensiteit – matige intensiteit - hoge intensiteit (aanduiden welke zone aangesproken wordt)

### DOEL

- Informeren en sensibiliseren van minder lang stilzitten en meer bewegen
- Kennis bewegingsdriehoek vergroten
- Participatie van leerlingen opstarten

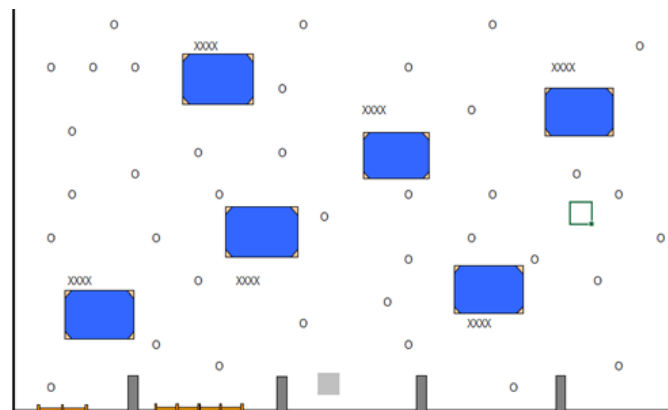
### MATERIAAL

- Affiches en flyers bewegingsdriehoek
- Bewegingsdagboekjes
- Stappentellers
- Spelvorm bewegingsdriehoek

### TIJD

Afhankelijk van de gekozen activiteit

### TEKENING/AFBEELDING/ORGANISATIE



activiteit spelvorm bewegingsdriehoek

## UITLEG/GRADATIE

1. Activiteit 4: uitvoeren van de stappentellercompetitie, uitvoeren van eigen voorstellen om minder lang stil te zitten en meer te bewegen, verder invullen van hun bewegingsdagboek. Op het einde van de week reflecteren ze over hun resultaten en wordt de winnaar gevierd. Denk na hoe je geslaagde acties verankert in je eigen lesgeven.

## VARIATIE

- Keuze uit de vorige activiteiten

## DIFFERENTIATIE

- Deze acties kunnen ook ondernomen worden door een leerlingenraad of afzonderlijke werkgroep

## BRONVERMELDING/BIJLAGES

Informatie bewegingsdriehoek, Gezond Leven, geraadpleegd via <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>

Bijlages: lege driehoek, bewegingsdagboek, picto's beweegactiviteiten,

## FEEDBACKVRAGEN