

bewegings- quiz

1^{ste} graad lager
onderwijs

speur mee
met Luuk



meev
zet je school in beweging

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

bewegings- quiz

speur mee met Luuk

Het voorbije jaar was geen makkelijk jaar voor de scholen. De coronacrisis zorgde voor heel wat beperkingen. Om in veilige omstandigheden les te kunnen geven, trokken veel leerkrachten met hun leerlingen naar buiten. Corona zorgde zo ook voor kansen: buiten lesgeven is nu niet langer een onbekend gegeven, maar een andere manier van lesgeven met heel wat voordelen voor de leerlingen.

Niet alleen klasleerkrachten trekken vaker naar buiten om de leerstof op een leuke manier in de buitenlucht te brengen. Ook leerkrachten L.O. gaan creatief aan de slag om buiten de schoolmuren leuke wandeltochten te maken met hun klassen. Hoe interactiever, hoe waardevoller en hoe meer zo'n buitenactiviteiten in de smaak vallen bij hun leerlingen. Inspelend op deze nieuwe tendens, bieden MOEV en Vlaams Instituut Gezond Leven een nieuwe tool aan waarmee leerkrachten buiten aan de slag kunnen: de bewegingsquiz.

De inhoud van de bewegingsquiz is gebaseerd op de **leerlijn 'bewegen en minder zitten'**. Vlaams Instituut Gezond Leven werkte deze leerlijn uit om scholen te helpen bij het werken rond de gezondheidsthema's 'bewegen' en 'minder zitten'. Leerkrachten kunnen de leerlijn gebruiken om leerinhouden te selecteren voor verschillende leeftijdsgroepen. En via het **filtersysteem** ontdek je meteen bijhorende lesmaterialen en gekoppelde eindtermen. De leerlijn 'bewegen en minder zitten' bevat 7 hoofdthema's, die telkens onderverdeeld zijn in meerdere subthema's. De focus van de bewegingsquiz ligt vooral op het eerste hoofdthema 'minder zitten, meer bewegen en de bewegingsdriehoek' en de eindtermen gekoppeld aan de leerinhouden van dit thema.

Het doel van deze quiz is om leerlingen op een actieve manier meer kennis bij te brengen over het thema 'bewegen en minder zitten'. De quiz is gratis en biedt een unieke kans om aan de hand van leuke vragen en doe-opdrachten de thema's buiten de klasmuren te verkennen.

Zin om met je leerlingen op speurtocht te gaan? Lees dan snel verder.

aan de slag

► Digitaal of analoog?

De bewegingsquiz bestaat uit 3 versies, 1 voor elke graad. Daarnaast kan je kiezen tussen een analoge quiz op papier of een digitale versie.

- Bij de analoge versie noteren de leerlingen de antwoorden op het antwoordenblad.
- De digitale versie werkt via Microsoft Forms en maakt gebruik van QR-codes. Niet elke toestel beschikt standaard over een QR-codescanner. In de App Store of Google Play Store zijn er verschillende apps beschikbaar die een QR-code scanner aanbieden. Tijdens het scannen van de QR-code is een internetverbinding/4G vereist. Het scannen van de QR-code is voldoende om toegang te krijgen tot de quizvragen in Microsoft Forms, waar de leerlingen ook direct het antwoord kunnen ingeven.



Beide versies bevatten meerkeuzevragen, doe-opdrachten en open vragen. Als leerkracht kies je zelf welke methode het best aansluit bij jouw klasgroep. De open vragen kunnen nadien besproken worden aan de hand van een klasgesprek.

► Hoe toepassen?

Hieronder vind je twee werkvormen waarmee je meteen aan de slag kan. Je kan steeds kiezen tussen de papieren versie (vragen en antwoordbladen op papier) of de digitale versie (vereist een toestel waarmee je QR-codes kunt scannen).

1

STERORIËNTATIE

Speurtocht als steroriëntatie op het schoolterrein (speelplaats, grasveld, schooltuin, ...) of in de schoolomgeving (park, bos, ...): leerlingen kunnen de vragen oplossen in kleine groepjes.

beschrijving

De leerkracht zet de 10 vragen of QR-codes uit op verschillende plaatsen op een gekozen terrein. De leerkracht stelt zich centraal op. De leerlingen gaan op zoek naar de 10 posten. De speurtocht gebeurt al dan niet met een grondplan van het terrein waarop de 10 posten aangeduid zijn. Nadat de leerlingen een post met bijhorende vraag of QR-code gevonden hebben, keren ze terug naar het centrale punt. Bij een juist antwoord ontvangen de leerlingen een letter. Op het einde van de speurtocht maken de leerlingen een woord met de 10 verkregen letters. Door de leerlingen telkens te laten terugkeren naar een centrale plaats, kan de leerkracht voortdurend bijsturen.

voorbereiding

- De vragen en antwoordbladen afdrukken (papieren versie) of QR-codes afdrukken (digitale versie) en eventueel lamineren.
- De vragen/QR-codes op verschillende plaatsen uithangen.
- Optioneel: een grondplan van het schoolterrein of de -omgeving maken en 10 posten aanduiden (Google Maps is een handig middel om een kaartje te maken).
- Digitale versie: Voorzie 1 of meerdere toestellen (met QR-codescanner), naargelang het aantal groepjes.



2

BEGELEIDE WANDELING

Speurtocht als begeleide wandeling in de schoolomgeving: leerlingen kunnen de vragen oplossen in klasverband of in kleine groepjes.

beschrijving

De leerkracht zet de 10 vragen of QR-codes uit op verschillende plaatsen in de schoolomgeving. Met de klas ga je op pad voor een interactieve wandeling. De leerlingen gaan onderweg op zoek naar de vragen of QR-codes en beantwoorden deze. De leerlingen kunnen de leerkracht volgen of ze kunnen zelf gebruik maken van een grondplan met daarop de route en de 10 posten.

voorbereiding

- Een route uitstippelen in de schoolomgeving met 10 posten.
- De vragen en antwoordbladen afdrukken (papieren versie) of QR-codes afdrukken (digitale versie) en eventueel lamineren.
- De vragen/QR-codes op verschillende plaatsen op de route uithangen.
- Optioneel: een grondplan met de route maken en 10 posten aanduiden (Google Maps is een handig middel om een kaartje te maken).
- Digitale versie: voorzie 1 of meerdere toestellen (met QR-codescanner), naargelang het aantal groepjes

BOVENSTAANDE WERKVORMEN ZIJN SLECHTS TWEE MOGELIJKE MANIEREN OM AAN DE SLAG TE GAAN. WEES CREATIEF EN VOEL JE VRIJ OM HET ANDERS AAN TE PAKKEN VIA ANDERE WERKVORMEN.



een digitale klaswedstrijd of school challenge?

Wil je nog een stapje verder gaan en van de digitale versie een klaswedstrijd of school challenge maken? Er bestaan verschillende gebruiksvriendelijke, maar vaak betalende apps die toelaten dat de leerlingen op een heel interactieve manier de vragen kunnen oplossen. De leerlingen verdienen dan punten bij het juist beantwoorden van een vraag en verliezen punten bij een fout antwoord. Nadien kan de maker van de quiz de scorelijst raadplegen. Indien de leerlingen de gemaakte quiz vooraf downloaden, is er bovendien geen internetverbinding/4G nodig. Bepaalde apps bieden ook de mogelijkheid om de vragen te koppelen aan een locatie. Zo kan je via de gps-functie de leerlingen op pad sturen om de vragen te beantwoorden. Meer info kan je terugvinden op deze [website over digitale oriëntatie voor leerkrachten](#), opgemaakt door Howest.

tot slot

Wij zijn benieuwd naar jullie ervaringen! Maak beeldmateriaal en deel jouw ervaringen of werkvoorstellen met ons en andere leerkrachten. Dit kan via:

Facebook

- [Facebookpagina Zet je school in beweging](#) van MOEV
- [Facebookgroep Gezonde School](#) van Vlaams Instituut Gezond Leven

Indien je verdere vragen hebt over de bewegingsquiz, kan je MOEV contacteren. Dit kan je doen via:

- website: www.moev.be
- e-mail: info@moev.be
- Facebook: www.facebook.com/MOEVzetjeshoolinbeweging

MOEV heeft ook 5 provinciale secretariaten.
De medewerkers helpen je graag verder.

Heb je meer vragen over de inhoud van de leerlijn, dan kan je contact opnemen met Vlaams Instituut Gezond Leven.

- Dit kan je doen via info@gezondleven.be.
-

vragen



1

Luuk is gek op bewegen en houdt niet van stilzitten. Daarom gaat hij te voet naar school. Weet jij hoe Luuk nog graag naar school gaat?



A

OP ZIJN
SKATEBOARD



B

MET DE
FIETS



C

MET DE
AUTO



D

OP ZIJN
STEP



E

MET DE
TREIN



2

Joepie, beweegles vandaag!
Welke schoenen stopt Luuk in
zijn sportzak?



A

STAPSCOENEN



B

SPORTSCOENEN



C

LAARZEN



D

SANDALEN



E

PANTOFFELS



3

Ook als de school uit is,
beweegt Luuk graag.
Weet jij waar Luuk nog kan
bewegen?



A

IN DE
TUIN



B

IN HET
PARK



C

OP DE
SPORTSCHOOL



D

BIJ DE
JEUGDBEWEGING



E

IN EEN RUSTIGE
STRAAT



4

Wat heeft Luuk nodig om de sporten op de foto uit te oefenen? Verbind het materiaal met de juiste sport.



A

SKILATTEN



5

ZWEMMEN



B

DUIKBRIL



3

SKIËN



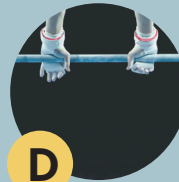
C

FLORET



1

SCHERM-SPORT



D

REKSTOK



2

HOCKEY



E

HOCKEYSTICK



4

TURNEN



5



**Luuk gaat graag naar school.
In de klas staan hij en zijn
klasgenootjes vaak even recht
om te bewegen.**

**Ken jij een leuke oefening die
ze kunnen doen in de klas?**



6

Luuk kan niet lang stilzitten.
Daar houdt hij niet van, want
hij beweegt heel graag.
Wat kunnen jij en Luuk
samen doen?



A

ZITTEND TV
KIJKEN



B

ZITTEND OP DE
IPAD SPELEN



C

BUITEN SPELEN
IN HET PARK



D

ZWEMMEN IN
HET ZWEMBAD



E

TOUWTJES-
SPRINGEN

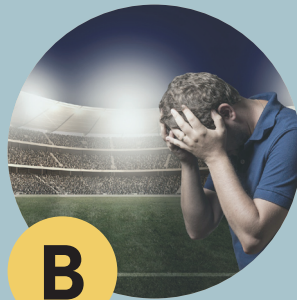


7

Van sporten kan je soms
blij worden.
Wat voelen deze sporters?



A



B



C

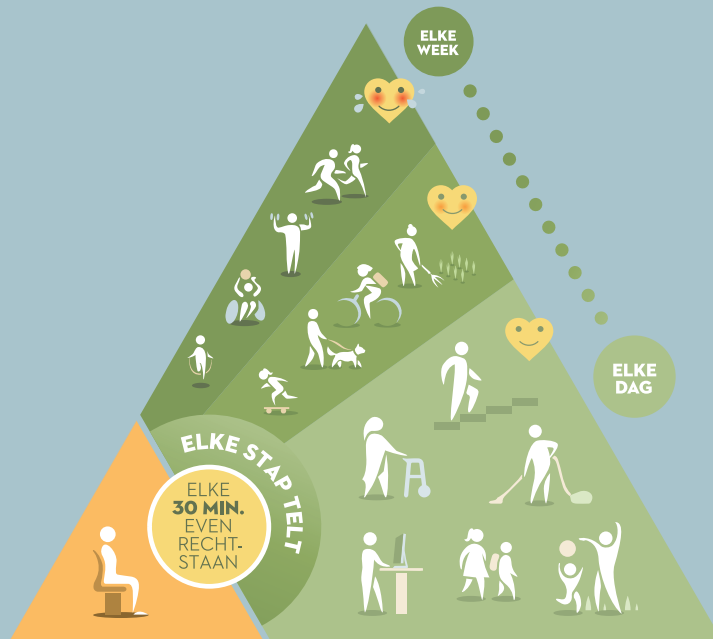


D



E





gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

**Zitten is oranje/groen*
gekleurd want het is belangrijk
dat je lang/niet te lang* stilzit.
Bewegen is gezond en is
oranje/groen* gekleurd.**

* omcirkel het juiste antwoord





**Op de speelplaats spelen we
graag tikkertje.**

**Kan jij zelf een nieuw soort
tikspel verzinnen?**



Luuk ziet tijdens de beweegles dat zijn vriendje niet goed met de bal kan gooien.

Wat kan Luuk doen om zijn vriendje te helpen?

**A**

**ZIJN VRIENDJE
UITLACHEN**

**B**

**SAMEN MET DE
BAL GOOIEN**

**C**

**ZIJN VRIENDJE
STEUNEN**

**D**

**ZIJN VRIENDJE
NEGEREN**

**E**

**AAN ZIJN VRIENDJE
TONEN HOE HIJ
MET DE BAL
KAN GOOIEN**



antwoordenblad

**1^{ste} graad
lager onderwijs**



antwoordenblad

1

A B C D E

2

A B C D E

3

A B C D E

4

A B C D E

(5) (3) (1) (2) (4)

5

6

A B C D E

7

A
B
C
D
E

8

Schrijf de correcte zinnen.

.....
.....
.....
.....

9

10

A B C D E

verbetersleutel



verbetersleutel

1

Luuk is gek op bewegen en houdt niet van stilzitten. Daarom gaat hij te voet naar school. Weet jij hoe Luuk nog graag naar school gaat?

- A op zijn skateboard
- B met de fiets
- C met de auto
- D op zijn step
- E met de trein

2

Joepie, beweegles vandaag! Welke schoenen stopt Luuk in zijn sportzak?

- A stapschoenen
- B sportschoenen
- C laarzen
- D sandalen
- E pantoffels

3

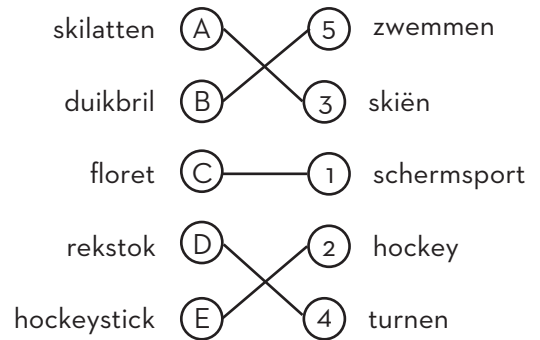
Ook als de school uit is, beweegt Luuk graag. Weet jij waar Luuk nog kan bewegen?

- A in de tuin
- B in het park
- C op de sportschool
- D bij de jeugdbeweging
- E in een rustige straat

Tip! Dit is een strikvrage. Het doel is dat de leerlingen beseffen dat elk antwoord klopt en dat ze overal kunnen bewegen.

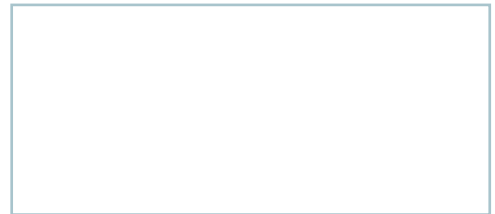
4

Wat heeft Luuk nodig om de sporten op de foto uit te oefenen? Verbind het materiaal met de juiste sport.



5

Luuk gaat graag naar school. In de klas staan hij en zijn klasgenootjes vaak even recht om te bewegen. Ken jij een leuke oefening die ze kunnen doen in de klas? Teken ze hieronder.



Tip! Dit is een open vraag. Mogelijke antwoorden zijn: 10x springen, een kort dansje, enkele stretchoefeningen, ...

6

Luuk kan niet lang stilzitten. Daar houdt hij niet van, want hij beweegt heel graag. Wat kunnen jij en Luuk samen doen?

- A zittend TV kijken
- B zittend op de iPad spelen
- C buiten spelen in het park
- D zwemmen in het zwembad
- E touwtjespringen

verbetersleutel

7

Van sporten kan je soms blij worden. Wat voelen deze sporters?

- A blij, trots, tevreden
- B verdriet
- C angst
- D plezier, amusement
- E woede

8

Zitten is oranje/groen gekleurd want het is belangrijk dat je lang/niet te lang stilzit.

Bewegen is gezond en is oranje/groen gekleurd.

9

Op de speelplaats spelen we graag tikkertje. Kan jij zelf een nieuw soort tikspel verzinnen? Teken het hier.

Tip! Dit is een open vraag. Mogelijke antwoorden zijn: kettingtikkertje, tikkertje verhoog, ... Volgende vraag kan helpen bij een klasgesprek. Welke soorten tikkertje speel jij graag samen met jouw vriendjes?

10

Luuk ziet tijdens de bewegles dat zijn vriendje niet goed met de bal kan gooien. Wat kan Luuk doen om zijn vriendje te helpen?

- A zijn vriendje uitlachen
- B samen met de bal gooien
- C zijn vriendje steunen
- D zijn vriendje negeren
- E aan zijn vriendje tonen hoe hij met de bal kan gooien

digitale versie



vraag

1



vraag

2



vraag

3



vraag

4



vraag

5



vraag

6



vraag

7



vraag

8



vraag

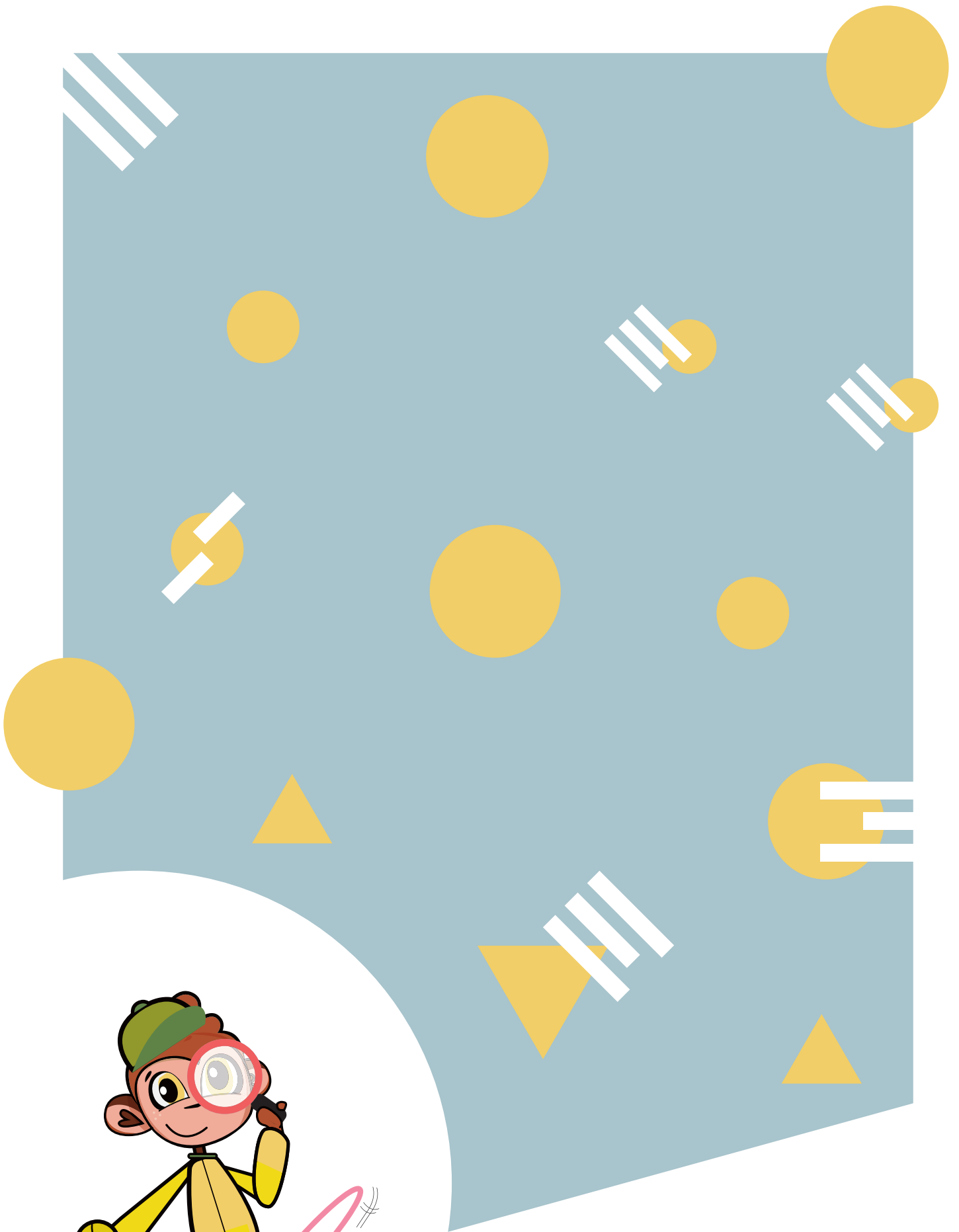
9



vraag

10





meev
zet je school in beweging

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**