

# bewegings- quiz

2<sup>de</sup> graad lager  
onderwijs

speur mee  
met Luuk



**moev**  
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 werkvormen 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](http://www.moev.be)
- e-mail: [info@moev.be](mailto:info@moev.be)
- Facebook: [www.facebook.com/MOEVzetjeschoolinbeweging](https://www.facebook.com/MOEVzetjeschoolinbeweging)

---

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](mailto:info@gezondleven.be).
-

**vragen**



1



**Hoe kan jij bewegend naar school gaan?**

**Som zoveel mogelijk verschillende manieren op.**



2

**Bewegen is gezond. Wanneer je beweegt, gaat je hart sneller slaan en adem je sneller.**

**Weet jij hoeveel minuten kinderen van jouw leeftijd het best bewegen met zo'n snellere hartslag en ademhaling op een dag?**

**GEMIDDELD  
30 MINUTEN  
OP EEN DAG**

**A**

**GEMIDDELD  
60 MINUTEN  
OP EEN DAG**

**B**

**GEMIDDELD  
90 MINUTEN  
OP EEN DAG**

**C**





3



**In welke kleur van de bewegingsdriehoek kan je onderstaande activiteiten plaatsen?  
Voer je ook de opdrachten uit?**

**20 KEER  
SPRINGEN**

**10 METER  
WANDELEN**

**2 UREN IN  
DE KLAS  
STILZITTEN**





**Luuk gaat graag naar school.  
In de klas staan ze elk halfuur  
even recht om te bewegen.  
Ken jij een leuke oefening die  
Luuk kan uitvoeren in de klas?**



5



**Meet je hartslag door twee vingers op je pols te drukken en tot 10 te tellen.**

**Spring 20 keer met je benen open en toe. Beweeg je armen op een gekke manier.**

**Wanneer telde je het meest slagen?**

**VOOR  
HET  
SPRINGEN**

**A**

**NA  
HET  
SPRINGEN**

**B**



6

## Duid de gezondste keuze aan:



TRAP  
NEMEN



LIFT  
NEMEN

OF

A



MET DE  
AUTO NAAR  
SCHOOL



MET DE  
FIETS NAAR  
SCHOOL

OF

B



RECHT-  
STAAND  
HUISWERK  
MAKEN

OF



ZITTEND  
HUISWERK  
MAKEN

D



ZITTEND  
TV-KIJKEN



DE HOND  
UITLATEN

C



IN DE TUIN  
WERKEN

OF



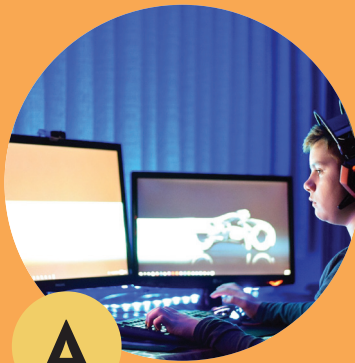
ZITTEND  
GAMEN

E



7

Rangschik deze foto's  
van meest ongezond naar  
meest gezond.



A

GAMEN



B

STAAND  
KNUTSELEN



C

BUITEN  
SPELEN





**Cas hoort niet goed.**

**Kan jij een leuk spelletje  
verzinnen zodat Cas mee kan  
spelen op de speelplaats?**



Luuk en zijn voetbalteam verliezen een wedstrijd. Alle spelers zijn verdrietig. Wat zou Luuk kunnen doen, zodat het team minder verdrietig is?



A

**BOOS  
WEGLOPEN**



B

**EEN HAND GEVEN  
AAN TEGENSTANDERS**



C

**EEN GROEPS-  
KNUFFEL GEVEN**



D

**PRATEN OVER  
DE WEDSTRIJD  
EN HOE HET EEN  
VOLGENDE KEER  
ANDERS KAN**



E

**EEN ANDER  
TEAM  
UITSCHELDEN**





**Zowe woont op een appartement en heeft geen tuin. Thuis kan ze niet buiten spelen. Waar kan Zowe wel veilig bewegen buiten?**

**A****IN HET BOS****B****OP EEN DRUKKE  
STRAAT****C****OP HET DAK****D****IN HET PARK****E****OP DE  
KINDERBOERDERIJ**



# antwoordenblad



# antwoordenblad

**1** .....

.....

.....

.....

**2** A B C

**3** A 20 keer springen  
.....

B 10 meter wandelen  
.....

C 2 uren in de klas stilzitten  
.....

**4** 

**5** A B

**6** A .....

B .....

C .....

D .....

E .....

**7** meest gezond

.....

.....

.....

meest ongezond

**8** 

**9** A B C D E

**10** A B C D E

# verbetersleutel



# verbetersleutel

1

Hoe kan jij bewegend naar school gaan? Som zoveel mogelijk verschillende manieren op.

**Tip! Dit is een open vraag. Mogelijke antwoorden zijn: met de fiets, te voet, al steppend, al skeelerend, al lopend, ...**

2

Bewegen is gezond. Wanneer je beweegt, gaat je hart sneller slaan en adem je sneller. Weet jij hoeveel minuten kinderen van jouw leeftijd het best bewegen met zo'n snellere hartslag en ademhaling op een dag?

- A gemiddeld 30 minuten op een dag
- B gemiddeld 60 minuten op een dag**
- C gemiddeld 90 minuten op een dag

3

In welke kleur van de bewegingsdriehoek kan je onderstaande activiteiten plaatsen? Voer je ook de opdrachten uit?

- A 20 keer springen **donkergroen**
- B 10 meter wandelen **lichtgroen**
- C 2 uren in de klas stilzitten **oranje**

4

Luuk gaat graag naar school. In de klas staan ze elk halfuur even recht om te bewegen. Ken jij een leuke oefening die Luuk kan uitvoeren in de klas? Teken ze hieronder.

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

5

Meet je hartslag door twee vingers op je pols te drukken en tot 10 te tellen. Spring 20 keer met je benen open en toe. Beweeg je armen op een gekke manier. Wanneer telde je het meest slagen?

- A voor het springen
- B na het springen**

6

Omcirkel de gezondste keuze:

- |                                   |           |                                      |
|-----------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| <b>de trap nemen</b>              | <b>OF</b> | de lift nemen                        |
| met de auto naar school gaan      | <b>OF</b> | <b>met de fiets naar school gaan</b> |
| zittend tv-kijken                 | <b>OF</b> | <b>de hond uitlaten</b>              |
| <b>rechtstaand huiswerk maken</b> | <b>OF</b> | zittend huiswerk maken               |
| <b>in de tuin werken</b>          | <b>OF</b> | zittend gamen                        |

# verbetersleutel

7

Rangschik deze foto's van meest ongezond naar meest gezond.

meest gezond

buiten spelen

staand knutselen

gamen

meest ongezond

8

Cas hoort niet goed. Kan jij een leuk spelletje verzinnen zodat Cas mee kan spelen op de speelplaats?

**Tip!** Dit is een open vraag. Laat de creativiteit van de leerlingen werken en bespreek de antwoorden in een klasgesprek.

9

Luuk en zijn voetbalteam verliezen een wedstrijd. Alle spelers zijn verdrietig. Wat zou Luuk kunnen doen, zodat het team minder verdrietig is?

A boos weglopen

B een hand geven aan de tegenstanders

C een groepsknuffel geven

D praten over de wedstrijd en hoe het een volgende keer anders kan

E het andere team uitschelden

10

Zowe woont op een appartement en heeft geen tuin. Thuis kan ze niet buiten spelen. Waar kan Zowe wel veilig bewegen buiten?

A in het bos

B op een drukke straat

C op het dak

D in het park

E op de kinderboerderij

# digitale versie



vraag

**1**



vraag

**2**



vraag

**3**



vraag

**4**



vraag

**5**



vraag

**6**



vraag

**7**



vraag

**8**



vraag

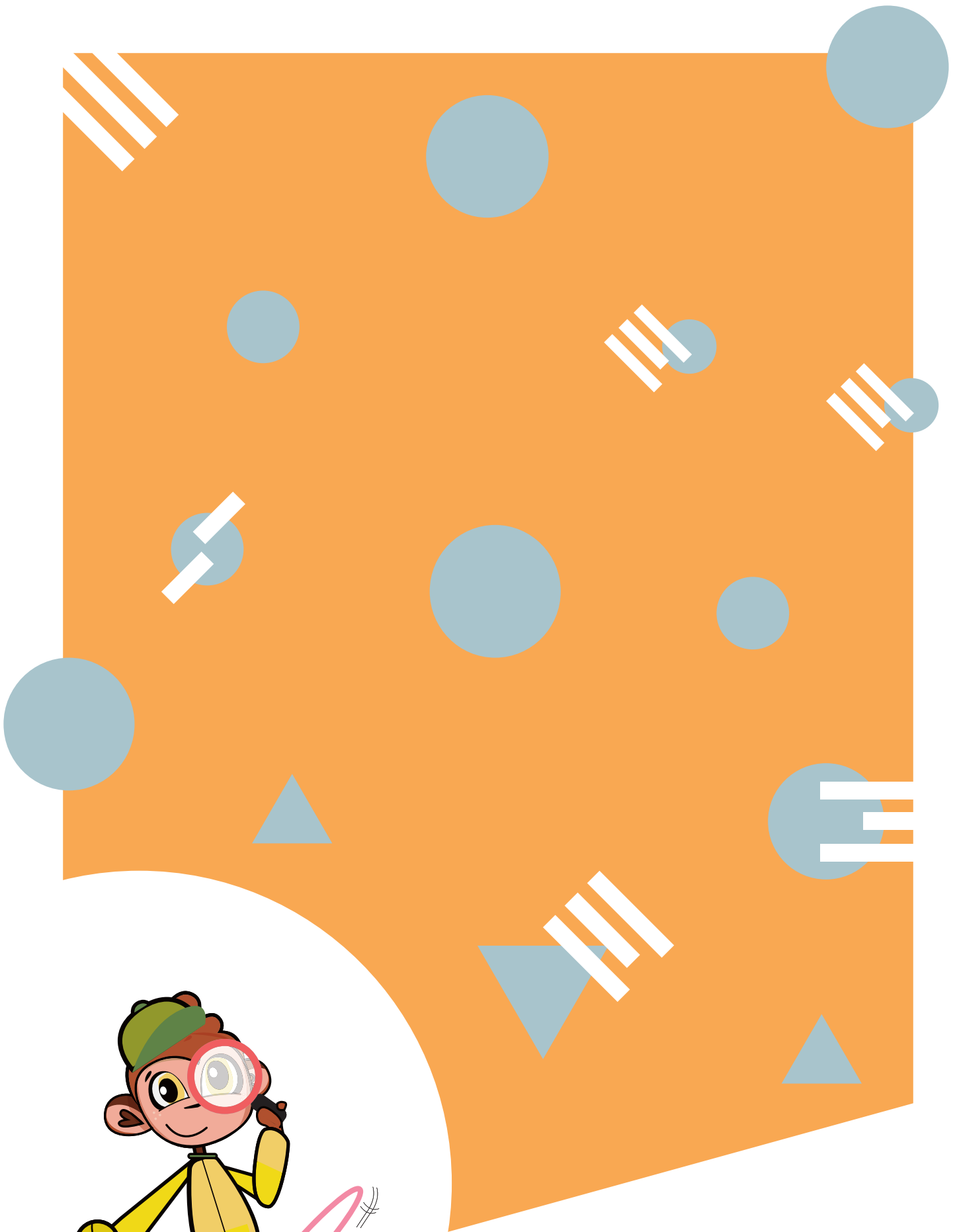
**9**



vraag

**10**





**meev**  
zet je school in beweging

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**