

# bewegings- quiz

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

speur mee  
met Luuk



**moëv**  
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/MOEVzetjeshoolinbeweging](https://www.facebook.com/MOEVzetjeshoolinbeweging)

---

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

---

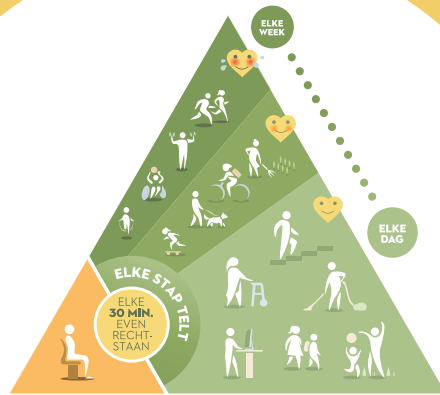
Heb je meer vragen over de inhoud van de leerlijn, dan kan je contact opnemen met Vlaams Instituut Gezond Leven.

- Dit kan je doen via [info@gezondleven.be](mailto:info@gezondleven.be).
-

**vragen**



1



**BEWEGINGSDRIEHOEK** GEZOND LEVEN

**Voer onderstaande opdrachten uit en geef aan waar je deze kan plaatsen in de bewegingsdriehoek.**

**20 KEER  
SPRINGEN**

**10 METER  
WANDELEN**

**2 UREN IN  
DE KLAS  
STILZITTEN**



2

**Bewegen is gezond.  
Als je hart sneller gaat slaan  
en je sneller gaat ademen,  
beweeg je matig tot hoog  
intensief. Weet jij hoeveel  
minuten iemand van het vijfde  
of zesde leerjaar het best  
beweegt aan matige tot hoge  
intensiteit 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



**Ken jij leuke videogames,  
spelletjes op de Wii of  
Playstation of apps waarbij je  
ook moet bewegen?**



4



**Meet je hartslag door gedurende 30 seconden twee vingers op je pols te drukken. Spring 20 keer met beide voeten op en neer. Tel nu opnieuw 30 seconden jouw hartslag.**

**Wanneer telde je het meest slagen?**

**VOOR  
HET  
SPRINGEN**

**A**

**NA  
HET  
SPRINGEN**

**B**



5



**Luuk gaat graag naar school.  
Ieder halfuur is het tijd om  
de benen even te strekken en  
recht te staan.**

**Ken jij een leuke oefening die  
Luuk kan uitvoeren in de klas?**



6



Wanneer je sport, kan je gewond raken. Sommige blessures kan je voorkomen. Wat kan je zelf doen om blessurevrij te blijven?

A

DE JUISTE  
SPORTSCHOEN  
AANTREKKEN

B

DIRECT BEGINNEN MET  
SPORTEN ZONDER OP  
TE WARMEN

C

MOEILIJKE  
OEFENINGEN UIT-  
VOEREN ZONDER  
VOORAF TE  
TRAINEN

D

NA HET SPORTEN  
STRETCHEN

E

TRAINEN OP HET  
JUISTE NIVEAU



7



## Juist of fout

**Te lang stilzitten is  
hetzelfde  
als te weinig  
bewegen.**





**Dina zit in een rolstoel.  
Kan jij een leuk spelletje  
verzinnen zodat Dina mee  
kan spelen op de  
speelplaats?**





**Wie gezond wil zijn,  
moet minder zitten en  
regelmatig rechtstaan.**

**Toch doen we veel  
activiteiten al zittend,  
bijvoorbeeld tv-kijken.  
Wat kan je doen tijdens het  
tv-kijken zodat je niet de  
hele tijd zit?**



Bewegen kan je doen aan drie verschillende intensiteiten: laag, matig en hoog. Verbind de verschillende intensiteiten aan de juiste kenmerken/activiteiten:



LAAG



JE HART SLAAT  
SNELLER - JE GAAT  
SNELLER ADEMEN -  
JE BENT NIET  
BUITEN ADEM - JE  
KUNT NOG GEWOON  
PRATEN



TURNEN



MATIG



JE HARTSLAG BLIJFT  
NORMAAL - JE  
ADEMT NIET SNELLER  
- JE KUNT GEWOON  
PRATEN - MINSTENS  
RECHTSTAAN



FIETSEN



HOOG



JE HART SLAAT  
SNELLER - JE ADEMT  
VEEL SNELLER - JE  
ZWEET - JE KUNT  
MOEILIJK PRATEN



STAAND  
KNUTSELEN





# antwoordenblad



# antwoordenblad

**1**

- A 20 keer springen  
.....
- B 10 meter wandelen  
.....
- C 2 uren in de klas stilzitten  
.....

**2**

- A B C

**3**

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

**4**

- A B

**5**

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

**6**

- A B C D E

**7**

.....

**8**

**9**

**10**

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
je hart slaat sneller - je gaat sneller ademen - je bent niet buiten adem - je kunt nog gewoon praten	je hartslag blijft normaal - je ademt niet sneller - je kunt gewoon praten - minstens rechtstaan	je hart slaat sneller - je ademt veel sneller - je zweet - je kunt moeilijk praten
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	.....	.....

# verbetersleutel



# verbetersleutel

1

Voer onderstaande opdrachten uit en geef aan waar je deze kan plaatsen in de bewegingsdriehoek.

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

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

Ken jij leuke videogames, spelletjes op de Wii of Playstation of apps waarbij je ook moet bewegen?

**Tip! Dit is een open vraag. Mogelijke antwoorden zijn: Just Dance, Wii Sports, Pokémon GO, ...** Volgende vragen kunnen helpen bij een klasgesprek: **Wat is jouw favoriete game waarbij je kan bewegen? Wat vind je er precies zo leuk aan?**

4

Meet je hartslag door gedurende 30 seconden twee vingers op je pols te drukken. Spring 20 keer met beide voeten op en neer. Tel nu opnieuw 30 seconden jouw hartslag. Wanneer telde je het meest slagen?

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

5

Luuk gaat graag naar school. Ieder halfuur is het tijd om de benen even te strekken en recht te staan. Ken jij een leuke oefening die Luuk kan uitvoeren in de klas?

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

6

Wanneer je sport, kan je gewond raken. Sommige blessures kan je voorkomen. Wat kan je zelf doen om blessurevrij te blijven?

- A **de juiste sportschoen aantrekken**
- B direct beginnen met sporten zonder op te warmen
- C moeilijke oefeningen uitvoeren zonder vooraf te trainen
- D **na het sporten stretchen**
- E **trainen op het juiste niveau**

# verbetersleutel

7

**Juist of fout. Te lang stilzitten is hetzelfde als te weinig bewegen.**

**fout**

**Tip!** Kinderen die doorheen de dag te lang stilzitten, kunnen toch de aanbeveling van gemiddeld 60 minuten matig tot hoog intensief bewegen per dag halen. Deze kinderen kunnen bijvoorbeeld gedurende een schooldag 7 uur stilzitten, maar nadien nog 1 uur matig tot hoog intensief bewegen in de sportschool.

8

**Dina zit in een rolstoel. Kan jij een leuk spelletje verzinnen zodat Dina mee kan spelen op de speelplaats?**

**Teken ze hieronder:**

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

9

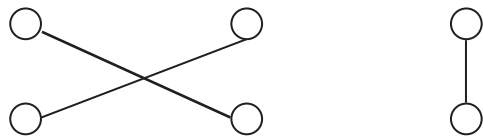
**Wie gezond wil zijn, moet minder zitten en regelmatig rechtstaan. Toch doen we veel activiteiten al zittend, bijvoorbeeld tv-kijken. Wat kan je doen tijdens het tv-kijken zodat je niet de hele tijd zit? Teken ze hieronder:**

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

10

**Bewegen kan je doen aan drie verschillende intensiteiten: laag, matig en hoog. Verbind de verschillende intensiteiten aan de juiste kenmerken/activiteiten:**

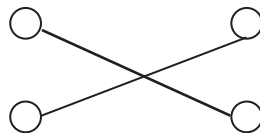
laag                      matig                      hoog



je hart slaat sneller - je gaat sneller ademen - je bent niet buiten adem - je kunt nog gewoon praten

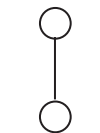
je hartslag blijft normaal - je ademt niet sneller - je kunt gewoon praten - minstens rechtstaan

je hart slaat sneller - je ademt veel sneller - je zweet - je kunt moeilijk praten



stand  
knutselen

fietsen



turnen

# digitale versie



vraag

**1**



vraag

**2**



vraag

**3**



vraag

**4**



vraag

**5**



vraag

**6**



vraag

**7**



vraag

**8**



vraag

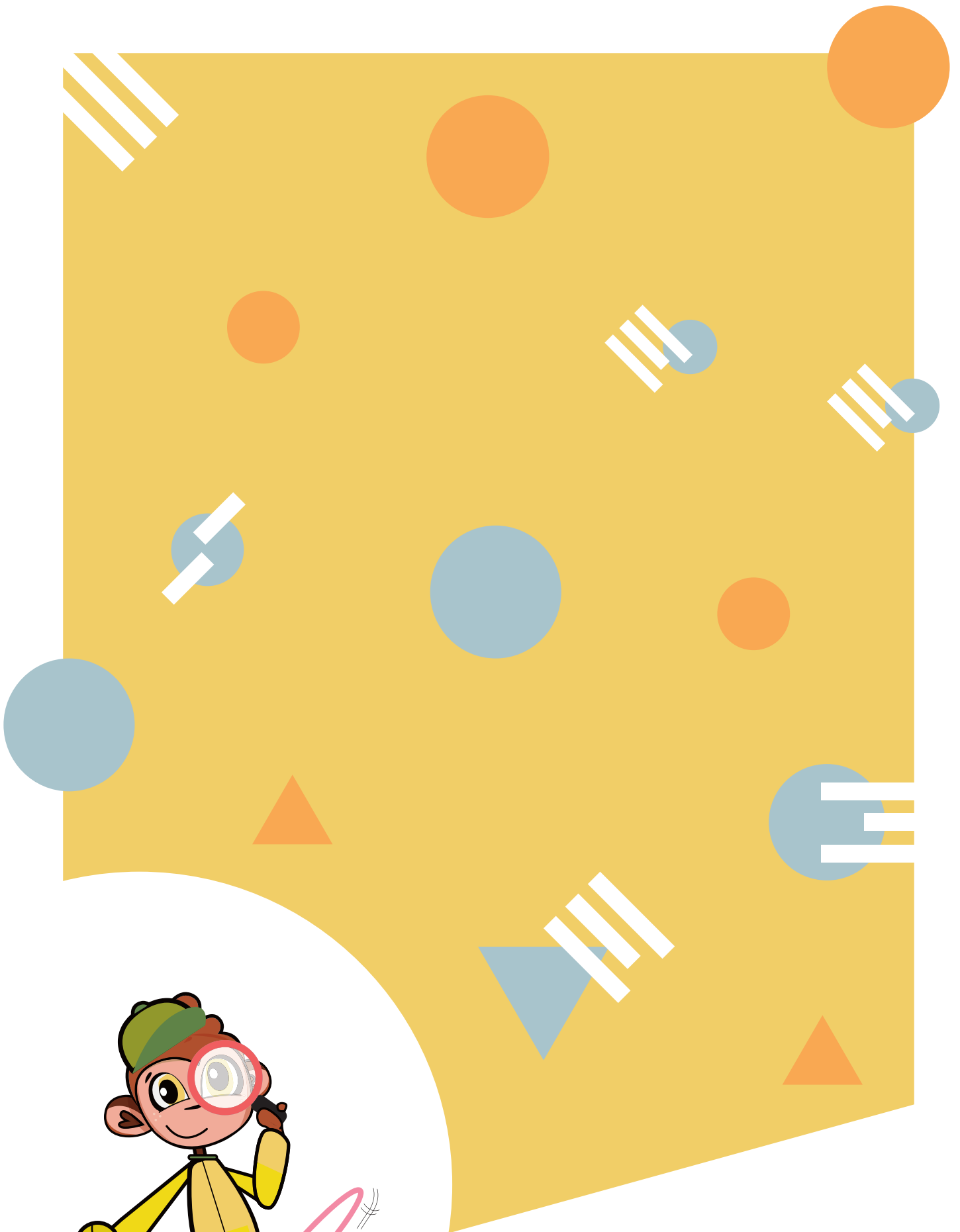
**9**



vraag

**10**





**moëv**  
zet je school in beweging

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**