

# bewegings- quiz

1<sup>ste</sup> graad secundair  
onderwijs

# bewegings-quiz

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 vakleerkrachten 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 zoektocht te gaan? Lees dan snel verder.

**MOEV en Vlaams Instituut Gezond Leven**

# 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 elk 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 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

Zoektocht 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 zoektocht 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 zoektocht 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

Zoektocht 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.

## 3

### TUSSEN DE LESUREN

Zoektocht op vrijwillige basis door de leerlingen.

### beschrijving

De leerkracht zet de 10 vragen of QR-codes uit op verschillende plaatsen op het schoolterrein (speelplaats, schoolrestaurant, ...). De leerlingen gaan tussen de uren zelf op zoek naar de 10 posten. De zoektocht gebeurt al dan niet met een grondplan van het terrein waarop de 10 posten aangeduid zijn. Per graad worden vragen/QR-codes opgehangen in een specifieke kleur, zodat leerlingen weten welke vragen voor hen zijn en welke niet.

### 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 maken en 10 posten aanduiden.

## 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.

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

### **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**
- e-mail: **info@moev.be**
- Facebook: **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**.
-

**vragen**

**1**

# **Wat is sedentair gedrag?**

**Sedentair gedrag of lang stilzitten  
omvat alle activiteiten met een  
(hoog/laag?)\* energieverbruik die  
uitgevoerd worden in (welke?)\* houding.  
De slaaptijd valt  
(niet/ook?)\* onder sedentair gedrag.**

\* vul de tekst aan

## **+ geef 3 voorbeelden**

**2**



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

Weet jij hoeveel minuten jongeren 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  
45 MINUTEN  
OP EEN DAG**

**C**

**GEMIDDELD  
60 MINUTEN  
OP EEN DAG**

**D**

**GEMIDDELD  
75 MINUTEN  
OP EEN DAG**

**E**

**GEMIDDELD  
90 MINUTEN  
OP EEN DAG**



3

## Waar of niet waar?

A

Het doorbreken van lang stilzitten, kan helpen om je concentratie aan te scherpen en je weer helemaal fris in je hoofd te maken.

WAAR OF NIET WAAR

B

Spierpijn wijst erop dat bewegen niet gezond is.

WAAR OF NIET WAAR

C

Bewegen kan je enkel in de sportclub.

WAAR OF NIET WAAR

4

## Welke organen behoren tot het ademhalingsstelsel?



**A**

MOND  
STROTENHOOFD  
LUCHTPIJP  
LONGEN

**B**

NEUS  
MOND  
STROTENHOOFD  
LUCHTPIJP  
LONGEN

**C**

NEUS  
MOND  
STROTENHOOFD  
LUCHTPIJP  
LONGEN  
HART

**D**

LUCHTPIJP  
LONGEN  
HART  
BLOEDVATEN

**E**

NEUS  
MOND  
LUCHTPIJP  
LONGEN  
HART

# 5

**Je kan bewegen op drie verschillende intensiteiten: laag, matig en hoog.**

**Verbind de verschillende intensiteiten met de juiste kenmerken. Bedenk ook voor elke intensiteit een activiteit:**



**LAAG**



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



**MATIG**



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



**HOOG**



**JE HART SLAAT SNELLER – JE ADEMT VEEL SNELLER – JE ZWEET – JE KUNT MOEILIJK PRATEN**

# 6



**Bewegingstussendoortjes zijn leuke en eenvoudige bewegingsoefeningen die slechts enkele minuten duren.**

**Een bewegingstussendoortje zorgt voor een 'break' tijdens de les. Dit heeft twee voordelen. Zo zit je minder lang stil én scherp je je concentratie aan.**

**Bedenk een leuk bewegingstussendoortje.**

7



Wanneer je sport, bestaat er een risico op sportblessures. Die hebben vaak te maken met de sporter zelf, maar kunnen ook ontstaan door de omgeving.

Duid de omgevingsgebonden factoren aan.

A

GEZONDHEIDS-  
TOESTAND

B

LEEFTIJD

C

ONDERGROND

D

SCHOEISEL

E

TECHNIEK



Je kan bewegen op drie verschillende intensiteiten: laag, matig en hoog intensief. De bewegingsdriehoek geeft dit op een heldere manier weer. Hoe donkerder de groene zone, hoe intensiever de activiteit.

Plaats onderstaande activiteiten bij de juiste intensiteit in de lege bewegingsdriehoek.

**A**

SKATEBOARDEN

**B**

KOKEN

**C**FIETSEN AAN  
21 KM/U**D**

DE TRAP NEMEN

**E**

VOETBALLEN

9



**Pieter is 13 jaar en zit in het eerste middelbaar. Zijn lesdag begint om 8u30 en eindigt om 17u. Daarna volgt hij nog studie tot 19u. Hij is dan vaak moe en heeft geen zin meer om te sporten. Pieter fietst elke dag een halfuur naar school. Tijdens de middagpauze voetbalt Pieter een halfuur met zijn vrienden. Na de studie fietst Pieter terug naar huis.**

**Beweegt Pieter voldoende?**

**De technologische revolutie bracht de maatschappij heel wat welvaart. Computers, smartphones, ... zijn allemaal uitvindingen die het leven makkelijker maken.**

**Deze revolutie brengt ook één groot nadeel met zich mee: het beïnvloedt sterk ons beweeg- en zitgedrag. We verliezen snel de tijd uit het oog en zitten lange tijd neer.**

**Bedenk een manier om jezelf eraan te herinneren dat je ieder halfuur recht staat.**





**antwoordenblad**

# antwoordenblad

**1**

Schrijf de correcte zinnen.

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

Geef 3 voorbeelden.

.....  
 .....

**2**

A B C D E

**3**

A .....  
 B .....  
 C .....

**4**

A B C D E

**5<sub>A</sub>**

<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

**5<sub>B</sub>**

laag .....  
 matig .....  
 hoog .....

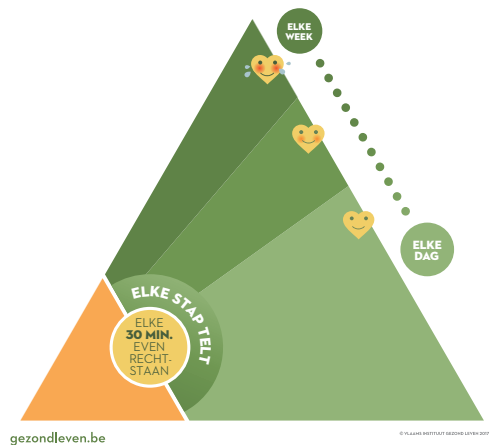
**6**

.....  
 .....

**7**

A B C D E

**8**



gezondleven.be

© VLAKKE INSTITUUT GEZOND LEVEN

## BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

laag .....  
 matig .....  
 hoog .....

**9**

.....

**10**

.....  
 .....

The background is a solid light blue color. It is decorated with various geometric shapes: a large white circle in the center, several smaller yellow circles of different sizes, white triangles, and groups of three parallel white lines. Some of these elements are partially cut off by the edges of the page. The text 'verbetersleutel' is centered within the large white circle.

**verbetersleutel**

# verbetersleutel

1

**Wat is sedentair gedrag?**  
(invulvraag)

**Sedentair gedrag of lang stilzitten omvat alle activiteiten met een** (hoog/laag?) **laag energieverbruik die uitgevoerd worden in** (welke?) **zittende of liggende houding. De slaaptijd valt** (niet/ook?) **niet onder sedentair gedrag.**

+ geef 3 voorbeelden

**Tip!** Dit is een open vraag. **Mogelijke antwoorden zijn:** zitten op school/werk, tv kijken, gamen, in de auto zitten, lezen

2

**Bewegen is gezond. Wanneer je beweegt, gaat je hart sneller slaan en adem je sneller. Weet jij hoeveel minuten jongeren 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 45 minuten op een dag
- C gemiddeld 60 minuten op een dag**
- D gemiddeld 75 minuten op een dag
- E gemiddeld 90 minuten op een dag

**Tip!** Jongeren bewegen best het grootste deel van de dag aan een lichte intensiteit. Daarnaast bewegen ze best gemiddeld ongeveer 60 minuten matig tot hoog intensief per dag verspreid over de week, waarbij minstens 3 dagen van de week aan hoge intensiteit.

3

**Waar of niet waar?**

- A Het doorbreken van lang stilzitten, kan helpen om je concentratie aan te scherpen en je weer helemaal fris in je hoofd te maken. **waar**

**Tip:** Door periodes van inactiviteit te doorbreken met korte bewegingstussendoortjes, scherp je je concentratie aan. Als je na een lange les even een paar bewegingstussendoortjes doet, word je weer helemaal fris in je hoofd en ben je klaar voor het vervolg.

- B Spierpijn wijst erop dat bewegen niet gezond is. **niet waar**

**Tip!** Spierpijn heeft niets te maken met gezondheid. Het is een reactie van de spieren op een inspanning. Spierpijn kan er wel op wijzen dat de activiteit die je doet te zwaar is voor je fysieke conditie op dat moment. Het kan ook zijn dat de bewegingen die je doet nog wat onwennig aanvoelen voor je lichaam. Stem daarom de duur en de intensiteit van je activiteiten best af op je lichamelijke mogelijkheden. Bouw je activiteiten ook langzaam en stelselmatig op. Zorg ook voor voldoende ontspanning voor je spieren. Dit doen je door je spieren te rekken voor en na een bewegingsactiviteit

- C Bewegen kan je enkel in de sportclub. **niet waar**

**Tip!** Er zijn genoeg alternatieven om voldoende te bewegen: stevig terug naar huis fietsen na een gezellige dag met je vrienden of om uit te waaien na een vermoeiende schooldag, op een hoog wandeltempo shoppen, trappenlopen omdat de lift op zich laat wachten, in de tuin werken, met neefjes en nichtjes spelen, dansen wanneer niemand het ziet ...

4

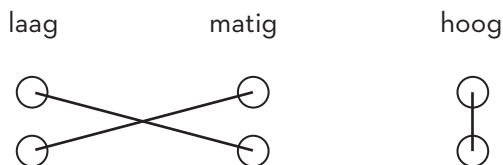
**Welke organen behoren tot het ademhalingsstelsel?**

- B neus, mond, strottenhoofd, luchtpijp, longen**

# verbetersleutel

5

Je kan bewegen op drie verschillende intensiteiten: laag, matig en hoog. Verbind de verschillende intensiteiten met de juiste kenmerken.



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

**Bedenk ook voor elke intensiteit een activiteit:**

**Tip! Dit is een open vraag.**

**Mogelijke antwoorden zijn:**

- Laag: staand huiswerk maken, koken, stofzuigen

- Matig: skateboarden, naar school fietsen

- Hoog: joggen, basketten

6

Bewegingstussendoortjes zijn leuke en eenvoudige bewegingsoefeningen die slechts enkele minuten duren. Een bewegingstussendoortje zorgt voor een 'break' tijdens de les. Dit heeft twee voordelen. Zo zit je minder lang stel én scherp je je concentratie aan. Bedenk een leuk bewegingstussendoortje.

**Tip! Dit is een open vraag. Mogelijke antwoorden zijn: stretchoefeningen, squat, jumping jack**

7

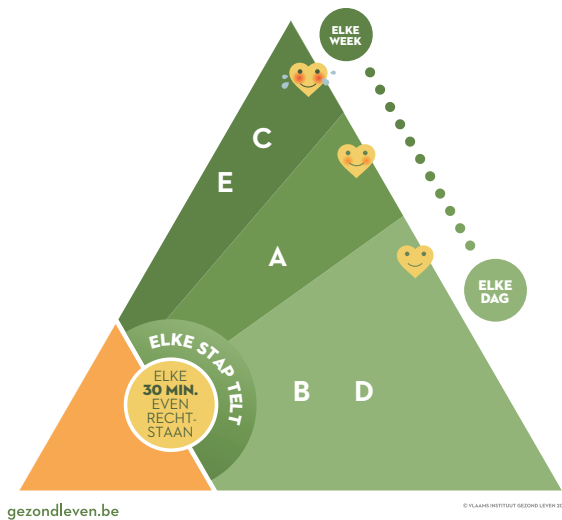
Wanneer je sport, bestaat er een risico op sportblessures. Die hebben vaak te maken met de sporter zelf, maar kunnen ook ontstaan door de omgeving. Duid de omgevingsgebonden factoren aan.

- A gezondheidstoestand
- B leeftijd
- C ondergrond
- D schoeisel
- E techniek

**Tip! Gezondheidstoestand, leeftijd en techniek zijn interne (intrinsieke) factoren.**

8

Je kan bewegen op drie verschillende intensiteiten: laag, matig en hoog intensief. De bewegingsdriehoek geeft dit op een heldere manier weer. Hoe donkerder de groene zone, hoe intensiever de activiteit. Plaats onderstaande activiteiten bij de juiste intensiteit in de lege bewegingsdriehoek.



## BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN

- A skateboarden - matig
- B koken - licht
- C fietsen aan 21 km/u - hoog
- D de trap nemen - licht
- E voetballen - hoog

9

Pieter is 13 jaar en zit in het eerste middelbaar. Zijn lesdag begint om 8u30 en eindigt om 17u. Daarna volgt hij nog studie tot 19u. Hij is dan vaak moe en heeft geen zin meer om te sporten. Pieter fietst elke dag een halfuur naar school. Tijdens de middagpauze voetbalt Pieter een halfuur met zijn vrienden. Na de studie fietst Pieter terug naar huis. Beweegt Pieter voldoende?

**Juist**

10

De technologische revolutie bracht de maatschappij heel wat welvaart. Computers, smartphones, ... zijn allemaal uitvindingen die het leven makkelijker maken. Deze revolutie brengt ook één groot nadeel met zich mee: het beïnvloedt sterk ons beweeg- en zitgedrag. We verliezen snel de tijd uit het oog en zitten lange tijd neer. Bedenk een manier om jezelf eraan te herinneren dat je ieder halfuur recht staat.

**Tip!** Dit is een open vraag. Mogelijke antwoorden zijn:

- timer zetten
- gebruikmaken van een app die je eraan doet herinneren om recht te staan
- schermtijd op toestel instellen

**Tip!**  $2 \times 15 \text{ min} + 30 \text{ min} = 60 \text{ min}$

Volgens de Vlaamse gezondheidsaanbevelingen bewegen jongeren best verspreid over de week gemiddeld zo'n 60 minuten matig tot hoog intensief per dag. Je beweegt matig tot hoog intensief als je hart sneller gaat slaan, je sneller ademt... Een voorbeeld: een halfuurtje sporten tijdens de middagpauze en een halfuur fietsen van en naar school, plus nog 3 dagen een uur dansen op de beste muziek. En voilà ... de aanbevelingen voor de week zijn binnen.



**digitale  
versie**

vraag

**1**



vraag

**2**



vraag

**3**



vraag

**4**



vraag

**5**



vraag

**6**



vraag

**7**



vraag

**8**



vraag

**9**



vraag

**10**





