

# bewegings- quiz

2<sup>de</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 barcodescanner. 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.

## 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

- 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.

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

---

**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

We voeren activiteiten vaak al zittend uit.  
Je kan er voor kiezen om je zittend patroon te  
doorbreken.

Hieronder vind je twee situaties terug.  
Het eerste prentje toont de minder gezonde  
gewoonte aan, het laatste prentje  
de gezondste keuze.

Vul het middelste prentje aan  
door een vervangactiviteit.



JE VERPLAATSEN MET DE AUTO  
(VAN DEUR TOT  
SCHOOLPOORT)



(EEN STUK VAN DE  
ROUTE FIETSEN)



TV KIJKEN TERWIJL  
JE LIGT



FIETSEN OP DE  
HOMETRAINER VOOR  
DE TV

**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**

**Stofzuigen is minder goed dan een wandeling maken.**

**WAAR OF NIET WAAR**

**C**

**Bewegen kan je enkel in de sportclub.**

**WAAR OF NIET WAAR**

4



**Pieter is 15 jaar en zit in het derde 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?**

5

Voor welke beweging is deze spiergroep verantwoordelijk?  
Benoem de spiergroep.



**A** **QUADRICEPS**  
STREKKEN KNIE,  
PLOOIEN HEUP

**B** **HAMSTRINGS**  
PLOOIEN KNIE,  
STREKKEN HEUP



**A** **TRICEPS BRACHII**  
STREKKEN ELLEBOOG

**B** **BICEPS BRACHII**  
PLOOIEN ELLEBOOG

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

## Welke stellingen kloppen?

**A**

ONDER ADEMHALING  
VERSTAAN WE HET  
VERVERSEN VAN LUCHT  
IN DE LONGEN ALS  
GEVOLG VAN DE  
AFWISSELING VAN IN- EN  
UITADEM BEWEGINGEN.

**B**

BIJ HET INADEMEN, NEM-  
MEN DE LONGEN KOOL-  
STOFDIOXIDE OP VANUIT  
DE BUITENWERELD. BIJ  
HET UITADEMEN GEVEN  
DE LONGEN ZUURSTOF AF  
AAN DE BUITENWERELD.

**C**

DE LONGEN BESTAAN UIT  
DRIE DELEN: DE  
LINKERLONG,  
DE MIDDENLONG EN DE  
RECHTERLONG.

**D**

EEN ANDERE BENAMING  
VOOR DE ADEMHALING  
IS DE RESPIRATIE.

**E**

BIJ HET INADEMEN, NEMEN DE LONGEN  
ZUURSTOF OP VANUIT DE BUITEN-  
WERELD. BIJ HET UITADEMEN GEVEN  
DE LONGEN KOOLSTOFDIOXIDE AF AAN  
DE BUITENWERELD.

**8**



**Mensen die veel bewegen krijgen jammer genoeg af en toe te maken met blessures. Gelukkig kunnen blessures vaak voorkomen worden, want blessures voorkomen is steeds beter dan genezen.**

**Som drie tips op omtrent blessurepreventie.**



**Passieve vervoermiddelen, zoals de auto, de trein, de tram of de bus, vragen weinig of geen lichamelijke beweging om je te verplaatsen. Onze maatschappij promoot vaak passieve vervoermiddelen, maar er bestaan ook actieve vervoermiddelen die aanzetten tot (meer) beweging en zo bijdragen tot een actievere levensstijl.**

**Ken je nog 2 andere voordelen van actieve vervoermiddelen?**

**10**



**In onze maatschappij heersen waarden en normen, ook rond ons zitgedrag. Wanneer we bijvoorbeeld bij de dokter komen, staan er stoelen in de wachtzaal. Deze stoelen nodigen ons uit om te zitten en uit gewoonte nemen we plaats op de stoel. Zo zijn er veel situaties waarbij we zitten zonder na te denken, denk maar aan het openbaar vervoer, school, ...**

**Geef 3 andere situaties waarbij we zitten zonder nadenken.  
Bedenk mogelijke alternatieven.**





**antwoordenblad**

# antwoordenblad

**1** A .....  
.....  
B .....  
.....

**2** A B C D E

**3** A .....  
B .....  
C .....

**4** .....

**5**

**1** **Spiergroep:** .....  
.....

**2** **Spiergroep:** .....  
.....

**6** .....  
.....  
.....

**7** A B C D E

**8** .....  
.....  
.....

**9** .....  
.....

**10** Geef 3 situaties:  
.....  
.....  
.....

Mogelijke alternatieven:  
.....  
.....  
.....



**verbetersleutel**

# verbetersleutel

1

We voeren activiteiten vaak al zittend uit. Je kan er wel bewust voor kiezen om je zittend patroon te doorbreken. Hieronder vind je twee situaties terug. Het eerste prentje toont de minder gezonde gewoonte aan, het laatste prentje de gezondste keuze. Vul het middelste prentje aan door een vervangactiviteit.

Dit is een open vraag.

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

Drie stellingen: 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 Stofzuigen is minder goed dan een wandeling maken.

**niet waar**

**Tip!** Het hangt ervan af hoe lang en hoe intensief je beide manieren van bewegen doet. Het is niet omdat stofzuigen geen sport is, dat het minder goed is dan wandelen.

- 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 ...

# verbetersleutel

4

Pieter is 15 jaar en zit in het derde 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 graag een halfuur met zijn vrienden. Na de studie fietst Pieter terug naar huis. Beweegt Pieter voldoende?

Juist

**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.

5

Voor welke beweging is deze spiergroep verantwoordelijk? Benoem de spiergroep.

1 quadriceps

A strekken knie, plooiën heup

B plooiën knie, strekken heup

2 biceps brachii

A strekken elleboog

B plooiën elleboog

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.

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

**Mogelijke antwoorden zijn:**

- Stretchoefeningen

- Squat

- Jumping jack

7

Welke stellingen kloppen?

- A Onder ademhaling verstaan we het verversen van lucht in de longen als gevolg van de afwisseling van in- en uitadembewegingen.
- B Bij het inademen, nemen de longen koolstofdioxide op vanuit de buitenwereld. Bij het uitademen geven de longen zuurstof af aan de buitenwereld.
- C De longen bestaan uit drie delen: de linkerlong, de middenlong en de rechterlong.
- D Een andere benaming voor de ademhaling is de respiratie.
- E Bij het inademen, nemen de longen zuurstof op vanuit de buitenwereld. Bij het uitademen geven de longen koolstofdioxide af aan de buitenwereld.

# verbetersleutel

8

Mensen die veel bewegen krijgen jammer genoeg af en toe te maken met blessures. Gelukkig kunnen blessures vaak voorkomen worden, want blessures voorkomen is steeds beter dan genezen. Som 3 tips op omtrent blessurepreventie.

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

**Mogelijke antwoorden zijn:**

- Begin niet te snel en te intensief (zeker wanneer je lange tijd weinig beweog).
- Volg een trainingsschema.
- Start met een opwarming, bouw na de inspanning af met een afkoelsessie.
- Gebruik aangepaste sportschoenen en uitrusting.
- Train buik-, rug- en beenspieren (core stability).
- Voer geregeld lenigheidsoefeningen uit.
- Rust voldoende uit na een inspanning. Zo recupereer je sneller.
- Kies voor gezonde voeding.

9

Passieve vervoermiddelen, zoals de auto, de trein, de tram of de bus, vragen weinig of geen lichamelijke beweging om je te verplaatsen. Onze maatschappij promoot vaak passieve vervoermiddelen, maar er bestaan ook actieve vervoermiddelen die aanzetten tot (meer) beweging en zo bijdragen tot een actievere levensstijl.

Ken je nog 2 andere voordelen van actieve vervoermiddelen?

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

**Mogelijke antwoorden zijn:**

- Voordelen milieu
- Verkeersveiligheid
- Minder files
- Meer beweegruimte

10

In onze maatschappij heersen waarden en normen, ook rond ons zitgedrag. Wanneer we bijvoorbeeld bij de dokter komen, staan er stoelen in de wachtzaal. Deze stoelen nodigen ons uit om te zitten en uit gewoonte nemen we plaats op de stoel. Zo zijn er veel situaties waarbij we zitten zonder na te denken, denk maar aan het openbaar vervoer, school, werk ...

Geef 3 andere situaties waarbij we zitten zonder nadenken.

Bedenk mogelijke alternatieven.

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

**Mogelijke antwoorden zijn:**

- Stoelen weghalen uit wachtruimtes
- Bus/trein: meer mogelijkheden installeren om recht te staan (armleuning)
- School/werk: statafels gebruiken



**digitale  
versie**

vraag

**1**



vraag

**2**



vraag

**3**



vraag

**4**



vraag

**5**



vraag

**6**



vraag

**7**



vraag

**8**



vraag

**9**



vraag

**10**





