

Lesbrief Bewegen les 1- Hoe kun je allemaal bewegen?

BEWEGING

De richtlijn voor gezond bewegen adviseert 60 minuten per dag matig intensief te bewegen en 3 keer per week intensief te bewegen. Probeer daarnaast zo weinig mogelijk stil te zitten.

MATIG INTENSIEF 60M per DAG

EN

ZWAAR INTENSIEF 20M 3 x per WEEK

REGELMATIG BEWEGEN IS GOED VOOR JE LICHAAM EN JE HERSENEN. DE VOORDIENEN VAN BEWEGEN WEGEN ZWAARDER DAN DE (DIJNE) KANS OP BLESSURES.

LICHAMELIJK

VEERSLAND

STEMMING

SOCIAAL

HERSENEN

SLAAP

Er kan op veel verschillende manieren minder worden stil gezeten en worden bewogen. Elke beweging telt.

De inhoud en vormgeving van dit lespakket is mogelijk gemaakt door een samenwerking van onderstaande personen en instellingen:

Dr. Olaf Verschuren – senior onderzoeker / projectleider Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Ilse van Rijssen – junior onderzoeker Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Koen Broeren – leerkracht groep 8 (Kienehoef)

Tineke Stel – leerkracht brugklas (mytyschool Ariane de Ranitz)

Naomi de Vries – student WUR

Roos de Bruin – student WUR

Dr. Sigrid Pillen – kinderneuroloog/kindersomnoloog

Nessa Raeijmaekers – kindardiëtist Revant Medisch Specialistische Revalidatie

Anneke Beukenkamp – kindardiëtist Maartenskliniek

Alle leerlingen uit de klassen die hebben geholpen bij de ontwikkeling van dit lespakket. De inbreng en feedback op inhoud en vormgeving hebben bijgedragen aan het eindproduct.



Lesoverzicht

Opbouw lessenserie

Het lespakket gezonde leefstijl is opgebouwd uit drie delen: voeding, slaap en **fysieke activiteit**. Het thema **fysieke activiteit/bewegen** dat u de komende tijd behandelt, bestaat uit drie lessen:

- Les 1: Hoe kun je allemaal bewegen?
- Les 2: Waarom is bewegen goed voor je?
- Les 3: Waar kan je bewegen?

Bewegen is een belangrijk onderdeel van het leven van een kind. Bewegen is goed voor de ontwikkeling en gezondheid van een kind, zowel lichamelijk als mentaal. In Nederland halen maar weinig kinderen de beweegrichtlijn die in 2017 is opgezet door de gezondheidsraad. Wat merk je als je niet voldoende beweegt? Welke effecten heeft dat lichamelijk en mentaal? Welke vormen van bewegen zijn er en waar kan je dat allemaal doen? Dit zijn vragen die centraal staan in de drie lessen over bewegen. De leerlingen zullen leren welke vormen van bewegen er zijn, en wat deze betekenen voor het lichaam (les 1). Tijdens les 1 zullen ze ook leren wat de richtlijn voor bewegen is voor kinderen. Ze zullen leren welke effecten bewegen heeft en wat je merkt als je te weinig beweegt (les 2). Als laatste zullen ze zelf gaan nadenken hoe ze meer kunnen bewegen tijdens een (school)dag en hoe ze het stilzitten kunnen doorbreken (les 3).

Het thema van deze les

In deze les (les 1) gaan leerlingen leren welke vormen van beweging er zijn. Ze leren wat het lichamelijke verschil is tussen de drie vormen van bewegen. Daarnaast zullen ze leren wat de richtlijn voor kinderen is rondom beweging.

Leerdoelen

Het hoofddoel van deze les is dat leerlingen leren welke vormen van beweging er zijn, en wat de richtlijnen voor bewegen zijn.

Leerdoel	Lesonderdeel
De leerling: Weet welke vormen van bewegen er zijn en wat hoe je deze vormen van elkaar kan onderscheiden	Presentatie
Kan activiteiten die hij/zij zelf doet indelen in de verschillende vormen van bewegen	Opdracht
Weet wat de richtlijn van bewegen is voor kinderen, en dat het belangrijkste is om zo min mogelijk stil te zitten.	Presentatie
Past kennis over bewegen en de richtlijn van bewegen toe tijdens kennisvragen	Quizvragen

Lesopbouw en tijdsindeling

Totale lesduur: 40 minuten

1. Introductie: ca. 2 min.
2. Klassikale opdracht als introductie: ca. 8 min.
3. Verschillende vormen van bewegen: ca. 5 min.
4. Opdracht vormen van bewegen: ca. 10 min.
5. Richtlijn van bewegen: ca. 5 min.
6. Klassikaal 'meten van bewegen': ca. 10 min.
7. Quiz: ca. 5 min.
8. Afsluiten: 1 min.

Uitgebreidere instructies voor de uitvoering van de les kunnen verderop in deze docentenhandleiding gevonden worden onder de desbetreffende hoofdstukken.


Benodigde materialen

Zorg dat u van tevoren de volgende materialen klaar heeft staan voor de les:


- PowerPoint-presentatie
- Docentenhandleiding, die het volgende bevat:
 - Lesbrief
 - Dia's met notities
- Stopwatch voor introductie opdrachten (dia 2 en 3)
- Eventueel: opdracht vormen van bewegen
 - Dia 9: keuze klassikaal behandelen of opdracht uitprinten
 - Zie lesmateriaal voor pdf van de opdracht



Leshandleiding

Introductie: ca. 1 minuut

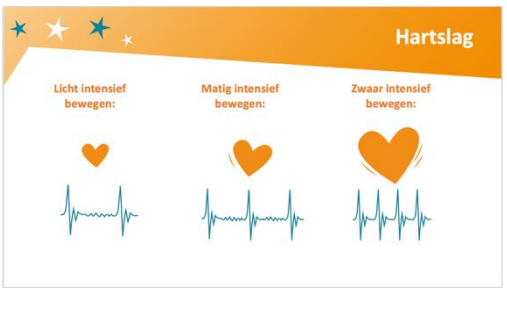
	Dia	Lesstof	Extra informatie voor docent (optioneel)
Dia 1		Vertel de leerlingen dat jullie met een nieuw onderdeel gaan beginnen: bewegen. Vandaag zullen jullie bespreken hoe jullie kunnen bewegen. Dat is: welke vormen van bewegen zijn er allemaal?	


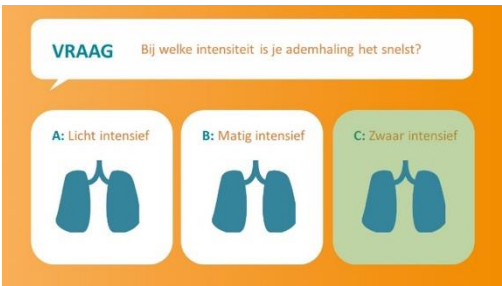
Klassikale opdracht als introductie: ca. 8 minuten

Dia 2		<p>Om de les te beginnen zal er eerst klassikaal een opdracht worden uitgevoerd met het meten van de hartslag tijdens rust, licht intensief bewegen en zwaar intensief bewegen.</p> <p>Laat de leerlingen eerst hun hartslag in rust meten door hun vingers rustig op de pols of hals te leggen en ze te laten zoeken naar hun hartslag. Wanneer ze deze voelen, laat ze tijdens 60 seconde het aantal slagen tellen = <i>hartslagen per minuut</i>.</p> <p>Laat ze dit aantal onthouden.</p>	Gebruik bij deze opdrachten een stopwatch om 60 seconde bij te houden.
-------	--	---	--



Dia 3	 <p>Licht bewegen</p> <p>Hartslag:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ga 30 seconden rustig op en neer door je knieën 2. Meet daarna weer je hartslag 	<p>Laat de leerlingen nu 30 seconde naast hun bureau rustig op en neer door de knieën gaan. <i>Als leerlingen dit niet kunnen, laat ze dan rustig met hun armen heen en weer zwaaien boven het hoofd. Of laat ze hun klasgenootjes aanmoedigen.</i></p> <p>Laat de leerlingen opnieuw hun hartslag meten tijdens 60 seconde. Het aantal zal waarschijnlijk hoger zijn dan in rust.</p>	
Dia 4	 <p>Intensief bewegen</p> <p>Hartslag:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ga 30 seconden zo snel mogelijk op en neer springen 2. Meet daarna weer je hartslag 	<p>Laat de leerlingen nu 30 seconde zo snel mogelijk op en neer springen. <i>Als leerlingen dit niet kunnen, laat ze dan zo snel mogelijk met hun armen heen en weer zwaaien boven het hoofd. Of laat ze hun klasgenootjes aanmoedigen.</i></p> <p>Laat de leerlingen opnieuw hun hartslag meten voor 60 seconde. Het aantal zal weer hoger zijn, omdat deze activiteit zwaarder is.</p>	

Verschillende vormen van bewegen: ca. 5 minuten


Dia 5	 <p>Hartslag</p> <p>Licht intensief bewegen: Matig intensief bewegen: Zwaar intensief bewegen:</p>	<p>Zoals de leerlingen net tijdens de opdracht hebben gemerkt, gaat hun hartslag omhoog als je gaat bewegen. En gaat deze nog verder omhoog als je harder of sneller gaat bewegen.</p> <p>Je spieren hebben meer zuurstof en bloed nodig wanneer je je gaat inspannen. Daarom gaat je hard sneller pompen. Je hebt dus verschillende vormen van bewegen die afhangen van hoe intensief het is, hoe intensiever, hoe hoger je hartslag.</p>	
-------	---	--	--

<p>Dia 6</p>		<p>Jullie gaan nu de verschillende vormen van bewegen verder bespreken. De eerste vorm van bewegen is <u>licht intensief</u> (links). Licht intensief betekent dat je dit niet heel zwaar vindt. Bijvoorbeeld het wandelen met de hond, rustig fietsen of een bal overgooien.</p> <p>Daarnaast heb je ook <u>zwaar intensief</u> (rechts) bewegen. Zoals het woord al zegt is dit heel zwaar op je lichaam. Je bent hierna vaak moe en moet hiervan uitrusten. Voorbeelden hiervan zijn heel snel fietsen, zwemmen of hardlopen.</p> <p>En de laatste vorm van bewegen: matig intensief bewegen. Zoals je ziet zitten deze vorm tussen licht en zwaar in. Het is dus niet zo zwaar als dat zwaar intensief bewegen is, maar wel zwaarder dan licht intensief. Je kan hier een beetje moe van worden, maar zal minder lang moeten uitrusten dan bij zwaar intensief bewegen. Voorbeelden zijn skateboarden of touwtje inspringen.</p>	
<p>Dia 7</p>		<p>Een andere manier om het verschil te merken tussen de drie vormen is met je ademhaling. Vraag aan de leerlingen bij welke vorm zij denken dat de ademhaling het snelste is.</p> <p><i>*klik voor het antwoord*</i></p> <p>Inderdaad bij zwaar intensief bewegen! Als je het zwaar hebt, heeft je lichaam veel zuurstof nodig dus ga je sneller ademen.</p>	


Opdracht vormen van bewegen: ca. 10 minuten

Dia 8		<p>Laat de leerlingen in het schema zelf invullen met activiteiten die zij doen. Welke bewegingen zijn voor hun licht, matig of zwaar intensief?</p> <p>Keuze: Dit klassikaal behandelen en bespreken. Eventueel gebruik maken van het bord om antwoordendaarop te zetten (10 min)</p> <p>Of schema uitprinten en uitdelen waardoor de kinderen zelf kunnen invullen (5 min) en het dan samen bespreken (5 min). Zie hiervoor het lesmateriaal.</p>	<p>Het kan zijn dat dezelfde activiteiten door leerlingen anders worden ervaren (zwaarder of minder zwaar). In de dia hierna wordt dat ook duidelijk gemaakt. Voor sommigen is een activiteit makkelijker dan voor anderen, terwijl iets anders voor hen dan zwaar kan zijn.</p>
Dia 9		<p>Zoals jullie kunnen zien in deze opdracht is niet elke activiteit voor iedereen even zwaar. Een bal overgooien bijvoorbeeld kan voor iemand licht intensief zijn, en voor een ander matig intensief.</p> <p><i>*klik*</i> De activiteiten zullen van plaats veranderen om dit te illustreren.</p>	


Richtlijn voor bewegen: ca. 5 minuten

Dia 10		<p>Vraag aan de leerlingen welke vorm van bewegen zij denken dat het beste is voor je gezondheid.</p> <p><i>*klik voor antwoord*</i></p> <p>Alle bewegingen zijn goed voor je! Elke vorm van bewegen is beter dan stilzitten. Hoe meer je beweegt, hoe beter dat is voor je gezondheid.</p>	
--------	---	---	--

<p>Dia 11</p>		<p>Vraag aan de leerlingen in waar zij denken dat stilzitten past in dit schema. Is stilzitten licht, matig of zwaar intensief?</p>	
<p>Dia 12</p>		<p>Antwoord: Stilzitten is geen vorm van bewegen en valt dus buiten dit schema. Tijdens stilzitten is je hartslag en ademhaling laag. Stilzitten is dus niet heel goed voor je gezondheid.</p>	
<p>Dia 13</p>		<p>Het is dus goed om het stilzitten te doorbreken. Dit kan met elke vorm van bewegen, en hoeft dus niet zwaar te zijn.</p> <p>Stilzitten kan je doorbreken door te gaan staan, maar ook door zittend op de bank of stoel met je armen te bewegen bijvoorbeeld met je armen.</p> <p>Vertel de leerlingen dat jullie in les 3 samen gaan bedenken hoe je het stilzitten kan doorbreken tijdens een (school)dag.</p>	

Dia 14		<p>Om te helpen voldoende te bewegen en minder stil te zitten zijn adviezen opgezet voor kinderen. Deze zeggen dat het goed is om elke dag ten minste 1 uur matig intensief te bewegen.</p> <p>Daarnaast is het goed om 2 tot 3 keer per week even zwaar intensief te bewegen: dus dat je hartslag hoog is.</p>	
-----------	---	---	--


Quiz: ca. 5 minuten

Dia 15		<p>Er komen nu zes stellingen over de lesstof. Laat de kinderen gaan staan als ze denken dat de stelling juist is. <i>Als de leerlingen dit niet kunnen, laat ze dan allebei de armen omhooghouden.</i></p> <p>Stelling: Hoe meer je beweegt, hoe beter</p> <p><i>*klik voor het antwoord*</i> Antwoord: Juust.</p> <p>Inderdaad! Hoe meer je beweegt hoe beter. Welke vorm van bewegen maakt niet uit.</p>	
-----------	---	---	--

Dia 16	<p>Stelling Als kind is het goed om elke dag 1 uur matig intensief te bewegen.</p> <p><small>Go staan als de stelling juist is</small></p> <p>JUIST</p> 	<p>Stelling: Als kind is het goed om elke dag 1 uur matig intensief te bewegen</p> <p><i>*klik voor het antwoord*</i></p> <p>Antwoord: Juist</p> <p>Inderdaad! Volgens de richtlijnen is het goed als kinderen elke dag ten minste 1 uur matig intensief bewegen.</p>	
Dia 17	<p>Stelling Als kind mag je elke dag 2 uur lang stilzitten, als volwassene 3 uur.</p> <p><small>Go staan als de stelling juist is</small></p>  <p>Onjuist</p>	<p>Stelling: Als kind mag je elke dag 2 uur lang stilzitten, als volwassene 3 uur</p> <p><i>*klik voor het antwoord*</i></p> <p>Antwoord: Onjuist.</p> <p>De richtlijn voor bewegen zegt niks over hoe lang je als kind of volwassene mag stilzitten op een dag. Wat geldt: hoe minder stilzitten, hoe beter.</p>	
Dia 18	<p>Stelling Tijdens matig intensief bewegen is je hartslag het hoogst.</p> <p><small>Go staan als de stelling juist is</small></p>  <p>Onjuist</p>	<p>Stelling: Tijdens matig intensief bewegen is je hartslag het hoogst.</p> <p><i>*klik voor het antwoord*</i></p> <p>Antwoord: Onjuist.</p> <p>Je hartslag is het hoogst tijdens zwaar intensief bewegen. Tijdens matig intensief bewegen gaat je hartslag wel wat omhoog.</p>	

Dia 19		<p>Stelling: Zwemmen is voor iedereen even zwaar.</p> <p><i>*klik voor het antwoord*</i></p> <p>Antwoord: Onjuist.</p> <p>Zwemmen is niet voor iedereen even zwaar. Voor de een is dit matig intensief, voor de ander zwaar intensief. Dit is helemaal persoonlijk!</p>	
Dia 20		<p>Laatste stelling: Stilzitten kun je doorbreken door te gaan staan, of te bewegen terwijl je zit.</p> <p><i>*klik voor het antwoord*</i></p> <p>Antwoord: Juist.</p> <p>Inderdaad! Het is goed om het stilzitten te doorbreken. Dit kan ook gewoon terwijl je zit door bijvoorbeeld met je armen te gaan zwaaien.</p>	

Afsluiten: 1 minuut

Dia 21		<p>Afsluitend, vertel de leerlingen dat ze vandaag hebben geleerd welke vormen van bewegen er zijn en wat de richtlijnen zijn. Daarnaast hebben ze gezien dat het vooral belangrijk is om zo min mogelijk stil te zitten.</p> <p>Tijdens de volgende les zullen jullie kijken wat de effecten van bewegen zijn, en waarom het goed voor je is.</p>	
-----------	--	--	--