

Lesbrief Bewegen les 2- Waarom is bewegen goed voor je?

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.

Regelmatig bewegen is goed voor je lichaam en je hersenen. De voordelen van bewegen wegen zwaarder dan de (kleine) kans op blessures.



LICHAMELIJK



WEERSTAND



STEMMING



SOCIAAL



HERSENEN



SLAAP



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.



Vaillant Fonds

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 2) zullen leerlingen leren waarom bewegen belangrijk is. Ze leren dat er tijdens bewegen een kans is voor blessures, maar dat de voordelen van bewegen hiertegen op wegen. In tweetallen zullen ze redenen bedenken waarom bewegen goed voor je is, en deze daarna klassikaal bespreken. Ook zal er klassikaal worden ingegaan op de soorten beweging of sporten die zijn doen, en waarom ze deze doen.

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 de verschillende voordelen van voldoende beweging	Presentatie en opdracht
Weet dat er blessures kunnen ontstaan door bewegen, maar dat de voordelen van bewegen hiertegen op wegen	Presentatie en klassikale bespreking
Kan activiteiten benoemen die hij/zij zelf doet, en bedenken waarom hij/zij deze doet	Klassikale bespreking

Lesopbouw en tijdsindeling

Totale lesduur: ca. 40 minuten

1. Introductie: ca. 2 min.
2. Herhaling lesstof van les 1: ca. 5 min.
3. Klassikale bespreking met dia's over blessures: ca. 10 min.
4. Opdracht redenen voor bewegen: 15 tot 20 min.
5. Klassikale bespreking redenen voor bewegen: ca. 5 min.
6. Afsluiten: ca. 2 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

Leshandleiding

Introductie: ca. 2 minuten

	Lesstof	Lesstof	Extra informatie voor docent (optioneel):
Dia 1		Vandaag zullen jullie les 2 behandelen van het thema bewegen. De vorige keer hebben jullie besproken welke vormen van beweging er zijn, en wat de richtlijnen zijn voor kinderen om te bespreken.	

Herhaling lesstof van les 1: ca. 5 minuten



Dia 2		Jullie zullen eerst de belangrijkste informatie uit les 1 herhalen.	
-------	--	---	--

Dia 3		<p>Weten de leerlingen nog wat de richtlijn is voor kinderen om te bewegen? Hoeveel uur moeten zij matig intensief bewegen?</p> <p><i>*klik voor het antwoord*</i></p> <p>Inderdaad, de richtlijn voor bewegen voor kinderen is 1 uur matig intensief bewegen per dag.</p>	
Dia 4		<p>En weten de leerlingen nog hoe lang zij per dag mogen stilzitten volgens de richtlijn?</p> <p><i>*klik voor het antwoord*</i></p> <p>Zo min mogelijk! Het gaat hier om stilzitten, bewegen in je stoel door bijvoorbeeld je armen te bewegen is niet stilzitten en geldt dus als het doorbreken van stilzitten. Dit is heel goed.</p> <p>Nu les 1 kort herhaald is, zullen jullie doorgaan met les 2: Waarom is het goed om te bewegen?</p>	




Klassikale bespreking met dia's over blessures: ca. 10 minuten


Dia 5		<p>Vraag de leerlingen wat zij doen om te bewegen. Dit kan sporten zijn, maar ook bijvoorbeeld buiten spelen, trampolinespringen, (met de hond) wandelen.</p>	
-------	--	---	--

Opdracht redenen voor bewegen: ca. 15 tot 20 minuten


Dia 6	 <p>OPDRACHT</p> <p>Beantwoord de vraag: waarom is bewegen goed voor je?</p> <ol style="list-style-type: none">1. In tweetallen2. Maak een lijst van 5 redenen	<p>10 tot 15 minuten: De leerlingen zullen nu in tweetallen vijf redenen gaan bedenken waarom bewegen goed voor je is. Denk bijvoorbeeld aan lichamelijke voordelen. Kunnen de leerlingen nog meer bedenken?</p> <p>Als leerkracht mag je kiezen of leerlingen hier zelf over nadenken of ze de mogelijkheid bieden om dit op internet op te zoeken en de vijf beste uit te kiezen. Als er tijd voor is, kunnen een aantal groepjes van twee naar voren komen om hun vijf redenen te presenteren en te bespreken met de groep.</p>	<p>Als er tijd voor is, kunnen een aantal groepjes van twee naar voren komen om hun vijf redenen te presenteren en te bespreken met de groep.</p>
Dia 7	 <p>Bewegen is goed voor:</p> <p>Je lichaam</p> <p>Conditie</p> <p>Lungen</p> <p>Spieren</p> <p>Hart</p> <p>Botten</p>	<p>5 tot 10 minuten: Er zullen nu een aantal dia's volgen om de redenen te bespreken waarom bewegen goed is.</p> <p>Ten eerste lichamelijk. Zijn er leerlingen die in hun lijst lichamelijke redenen hebben?</p> <p>Dit zijn een aantal voorbeelden waarom bewegen goed is voor je lichaam:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Je hart en vaten.2) Je botten: door voldoende te bewegen worden je botten sterker en heb je minder kans deze te breken3) Je longen.4) Je conditie: zal omhooggaan waardoor je het steeds beter kan volhouden5) Je spieren: je zal steeds sterker worden.	

Dia 8	 <p>Bewegen is goed voor:</p> <p>Je weerstand Minder vaak ziek</p>	<p>Bewegen is ook goed voor je weerstand. Door voldoende te bewegen wordt je weerstand beter waardoor de kans op ziek worden kleiner is.</p> <p>Hadden leerlingen deze ook in hun lijst staan?</p>	
Dia 9	 <p>Bewegen is goed voor:</p> <p>Je stemming Blijdschap Meer zelfvertrouwen Minder stress Meer energie</p>	<p>Bewegen is ook goed voor je stemming. Misschien dat leerlingen ook in hun lijst hadden staan dat je blij wordt van bewegen?</p> <p>Ook krijg je meer zelfvertrouwen van bewegen, ben je minder gevoelig voor stress, en bewegen geeft je energie.</p>	
Dia 10	 <p>Bewegen is goed voor:</p> <p>Je hersenen Geheugen Concentratie Rekenen/lossen Schoolcijfers</p>	<p>Bewegen is ook goed voor je hersenen! Wisten de leerlingen dit?</p> <p>Zo is bewegen goed voor je geheugen en concentratie. Hierdoor kun je bijvoorbeeld beter rekenen. Daarom kan voldoende bewegen ook positief werken op je schoolcijfers.</p>	


<p>Dia 11</p>		<p>Hadden leerlingen ook sociale redenen op hun lijst staan? Bijvoorbeeld het maken van vrienden?</p> <p>Bewegen is goed om vrienden te maken doordat je bijvoorbeeld in een groep kan sporten of samen kan gaan bewegen tijdens de pauzes op school.</p>	
<p>Dia 12</p>		<p>Bewegen kan ook goed zijn voor je slaap. Weten de leerlingen nog dat jullie het over slaap hebben gehad? Voldoende bewegen overdag is goed voor je slaap 's nachts. Vlak voor het slapen nog heel intensief (zwaar intensief) gaan bewegen, is niet goed doordat je daarna veel adrenaline hebt.</p>	
<p>Dia 13</p>		<p>Vraag de leerlingen of ze wel eens een blessure hebben gehad, bijvoorbeeld door te veel sporten of door het breken van een arm of een been.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konden ze hierdoor niet bewegen/sporten? • Hoelang duurde dat? • Wat vonden ze hiervan? <p>Misschien zijn er ook leerlingen bang dat ze een blessure krijgen als ze (te veel) gaan sporten.</p>	

Dia 14		<p>Leg uit dat er inderdaad een kans bestaat dat je een blessure krijgt van het bewegen. Maar de voordelen, waar jullie straks verder op in gaan, wegen hier wel tegen op.</p> <p>Zoals de leerlingen weten is het stilzitten doorbreken ook heel belangrijk. Door op te staan of je armen te gaan bewegen doorbreek je het stilzitten al. De kans dat hierdoor een blessure ontstaat is erg klein terwijl dit al wel erg goed is voor je lichaam!</p>	
-----------	---	---	--

Klassikale bespreking redenen voor bewegen: ca. 5 minuten

Dia 15		<p>Vraag aan de leerlingen waarom zij gaan bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat vinden ze leuk aan de activiteiten die zij doen? • Wat merken ze als ze bewegen hebben? • En wat merken ze als ze een tijd niet mogen of kunnen bewegen? 	
-----------	---	--	--

Afsluiting: ca. 2 minuten

Dia 21		<p>De leerlingen hebben nu geleerd waarom het goed is om te gaan bewegen. Tijdens de volgende les gaan jullie daarom bedenken waar je allemaal kan bewegen. Wat kan je allemaal extra doen? Hoe kunnen jullie ervoor zorgen dat je op school meer beweegt? Dat is allemaal voor les 3!</p>	
-----------	---	--	--