

## Lesbrief Bewegen les 3- Wanneer kan je 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** 60 min per DAG

**EN**

**ZWAAR INTENSIEF** 20 min 3 x per WEEK

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**

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

Design and illustration: Hanneke Heugeman, 2013

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 – kinderdiëtist Revant Medisch Specialistische Revalidatie

Anneke Beukenkamp – kinderdiëtist 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: Wanneer 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

Tijdens deze les (les 3) zullen leerlingen nadenken hoeveel zij op een dag stilzitten. Daarnaast zullen zij gaan bedenken wat zij kunnen doen om minder stil te zitten, zowel thuis als op school.

### Leerdoelen

Het hoofddoel van deze les is dat leerlingen nadenken wat zij kunnen doen om minder stil te zitten.

Leerdoel	Lesonderdeel
De leerling:	
Weet dat beweging gemeten kan worden door apparatuur, bijvoorbeeld in je telefoon of horloge	Presentatie
Weet hoeveel hij/zij op een dag stilzit	Opdracht
Kan bedenken hoe hij/zij minder stil kan zitten op school en thuis.	Creatieve opdracht

## Lesopbouw en tijdsindeling

Totale lesduur: ca. 40 minuten

1. Introductie: ca. 2 min.
2. Meten van bewegen: ca. 8 min.
3. Opdracht hoeveelheid stilzitten: ca. 12 min.
4. Opdracht stilzitten doorbreken: ca. 20 min.
5. 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

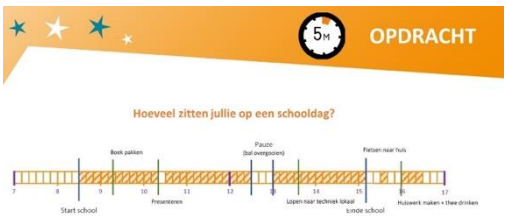

Introductie: ca. 2 minuten

	Dia	Lesstof	Extra informatie voor docent (optioneel):
Dia 1		Zoals in les 1 en 2 over bewegen is besproken, zijn er verschillende vormen van bewegen en is voldoende bewegen en weinig stilzitten goed voor je gezondheid. Vandaag gaan jullie het hebben over <b>wanneer</b> je kan bewegen.	


## Metten van beweging: ca. 8 minuten



Dia 2		<p>Beweging kan je meten met bijvoorbeeld je telefoon of een Fitbit. Misschien doen leerlingen dit? Hebben zij een app op hun telefoon staan waarmee hun stappen geteld worden? Of misschien heb je dit als leerkracht zelf?</p> <p>Laat deze leerlingen eventueel kijken hoeveel stappen zij gemiddeld zetten op een dag, en op welke tijdstippen dit vooral is.</p>	Er zijn ook horloges/apps die je training kunnen volgen, bijvoorbeeld tijdens het voetballen of fietsen. Daarnaast zijn er ook horloges/apps die kunnen zien hoeveel je stilstaat.
-------	--	---	--

## Opdracht hoeveelheid stilzitten: ca. 12 minuten


Dia 3	 <p>Hoeveel zitten jullie op een schooldag?</p>	<p>De leerlingen zullen nu in tweetallen bedenken hoeveel zij stilzitten tijdens een <b>schooldag</b> en <b>thuis</b>, en op welke momenten van de dag dit is.</p> <p>Het figuur op deze dia is een voorbeeld hoe zij dit kunnen doen. Denk aan het buitenspelen tijdens een pauze, naar de wc gaan, maar ook wanneer zij een boek gaan pakken.</p>	
Dia 4	 <p>Bedenk in tweetallen op welke momenten van de dag jullie stilzitten.</p>	<p>Laat de leerlingen in tweetallen bedenken <b>hoeveel en wanneer zij thuiszitten op 1) een schooldag en 2) een dag thuis</b>. Laat ze dit met zijn tweeën opschrijven op papier.</p>	

## Opdracht stilzitten doorbreken: ca. 20 minuten

Dia 5	 <p>Wanneer zitten jullie stil?</p>	<p>Besprek <u>5 minuten</u> klassikaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Op school: Zitten ze vaak stil in de klas? En wat doen ze tijdens de pauze?</li> <li>- Thuis: Zitten ze veel thuis, achter de computer of tv? En bijvoorbeeld tijdens muziekles? En tijdens het eten?</li> <li>- Hoeveel leerlingen lukt het elk uur stilzitten te doorbreken (zoals in de beweegrichtlijn staat)?</li> </ul>	<p>Het is hier van belang dat de leerlingen beseffen hoeveel zij stilzitten op een dag. Stilzitten is soms noodzakelijk, bijvoorbeeld tijdens het eten of tijdens de muziekles en dat is dan ook niet erg. Maar door te beseffen hoeveel je stilzit, kan je proberen te gaan bewegen op de momenten dat dit wel kan.</p>
-------	--	--	--

Dia 6		<p>Vertel de leerlingen dat stilzitten doorbreken kan door te gaan sporten, bijvoorbeeld dansen, voetballen, fietsen. Maar dit kan ook door kleine aanpassingen te maken. Ga bijvoorbeeld staand tv kijken, de boodschappen doen waarbij je armen en benen gebruikt, ga op de fiets naar vrienden toe, laat de hond uit.</p> <p>Dit zijn voorbeelden wat de leerlingen <b>thuis</b> kunnen doen om stilzitten te doorbreken.</p>	
Dia 7		<p>Laat de leerlingen in tweetallen, dezelfde of andere tweetallen als tijdens de vorige opdracht, nadenken wat zij op <b>school</b> kunnen doen om minder stil te zitten (<u>10 minuten</u>).</p> <p>Laat ze hierin creatief zijn en dus niet alleen nadenken over sporten tijdens de pauze maar ook over kleine aanpassingen.</p>	
Dia 8		<p>Besprek klassikaal met de klas wat de leerlingen hebben bedacht (tijd afhankelijk van les duur tot nu toe).</p>	<p>Voorbeeld (<i>let op: nog niet geven voordat de leerlingen zelf erover hebben nagedacht</i>): zouden de leerlingen om en om tijdens een rekenles kunnen gaan staan om sommen op het bord te maken?</p> <p>En voor leerlingen in een rolstoel: zouden zij met hun armen gestrekt om hoog het antwoord kunnen geven op vragen?</p>

## Afsluiting: ca. 2 minuten

Dia 9		<p>De leerlingen hebben nu alle drie de lesonderdelen afgerond. De posters op deze dia kunnen mee naar huis worden gegeven. Dit zijn korte samenvattingen van de inhoud van de lessen over voeding, slaap en beweging.</p> <p>Eventueel kunnen jullie bespreken wat de leerlingen het meest is bijgebleven van de lessen.</p>	
-------	---	---	--