



# MEER BEWEGEN IN DE KLAS?

## ZET BEWEGINGSTUSSENDOORTJES IN

### Take a break!

Onderbreek het langdurig zitten en ga even bewegen! Kies leuke en eenvoudige oefeningen die slechts enkele minuten duren. Een goed idee is alvast om de studenten te betrekken! Zij kunnen zelf ook iets voorbereiden, wat hun motivatie zal verhogen.

Scan de QR-code voor een aantal inspirerende voorbeelden.



### Zorg voor een goede voorbereiding

Een beweegmoment inlassen kan eenvoudig zijn, mits een goede voorbereiding. Op [www.vitalschools.be](http://www.vitalschools.be) vind je alvast een handige checklist. Oefen vooraf je beweegtussendoortje, zodat je instructie kort en duidelijk is en deze direct gekoppeld is aan een demonstratie.

### Maak duidelijke afspraken

Maak goede afspraken aan het begin van de les. Bepaal een start- en stopsignaal en wat de studenten doen als het gedaan is. Na het beweegtussendoortje wil je uiteraard opnieuw de volledige aandacht van de klas.

