**21.01.2020** Leerlingen MS Bredene en Olympus komen naar Howest

**Aanwezig:**

8 lln Olympus

8 lln MS Bredene

Lars Wallaeys: directeur Olympus

Sanne Overstraete [sanne.overstraete@middenschoolbredene.be](mailto:sanne.overstraete@middenschoolbredene.be) : zorgcoördinator Bredene

Pieter Vanreybroek (Gezond Leven) [Pieter.vanreybrouck@gezondleven.be](mailto:Pieter.vanreybrouck@gezondleven.be)

Wouter De Meester

Dave Brunet (organisator)

Stefanie Verstraete

Gert Muylle (vm)

Mathisse Despierre & Vicente Gits (studenten ter ondersteuning; vm)

**Info brief ouders:**

Lln brengen smartphone mee

Dragen van sportschoenen

Broodjes zullen aanwezig zijn

**To do vooraf:**

Zalen BH A + VR cube reserveren: Davy

Niels: 4 iPad te reserveren

Griet: VR cube uitleg

Eva Pelgrims: info event

Céline: 20 Broodjes bestelt

**Goodiebag aanmaken:**

Jolien: pen en papier Howest + plastiek zakje: vrijdag ophalen

Marijke: Drinkbekers voor de lln

A3 papier

promotiepakket GL met relevante zaken (folder voedings- en bewegingsdriehoek, weerstandsband, communicatie naar ouders toe, …).

**Dagplanning:**

8.30u Vertrek met 2 busjes aan Olympus, 1 busje haalt lln op aan MS Bredene

Lars reserveert de busjes

9u Aankomst en onthaal Sport Vlaanderen Brugge

9.15u Start activiteiten sport en innovatiespelen

- VR Cube

- hartslag spel

- Ipad plankpad & Fit lights

- Tik Tok (Mathisse)

Doel: elkaar leren kennen + out of the box gaan denken + onderdompelen in hun leefwereld, interesses + hen op hun gemak stellen

10.15u Teaser via kernwoorden laten opzoeken op Google

10.45u Bevraging beginsituatie van de lln

hoe denken zij over het onderwerp “minder lang stil zitten en meer bewegen in de klas”

11u Les over gezondheid/ het project Vital schools/ minder lang stil zitten en meer bewegen in de klas

12.30u Middagpauze

Dave voorziet broodjes voor de deelnemers

Vrij spel Streetracket

13u Start middagsessie

Bevraging deel 2

Verdelen in 4x4 groepjes

Uitwerken van 4 projecten ifv <https://www.howest.be/nl/healthyschoolaward> met focus op de klascontext!

15.30u Vertrek terug naar de scholen

**Algemene feedback achteraf ter verbetering in de toekomst**

* Waar materiaal wegplaatsen? Lockers? Waardevolle spullen? Bij aankomst in SIC
* Spelvormen: digitale moet op punt staan
  + Blazepods: nu werd er om het snelst gespeeld
  + Plankpad: problemen?
  + Tiktok: 3 duetten gemaakt per 2.
  + VR-cube: spelplezier
* Teaser: noteren op A3-blad? Waarom niet gedaan? Tijdwinst? Nu geprojecteerd ifv tijdswinst.
* Vragenlijst laten invullen: misschien koppelen aan de teaser? Digitaal laten invullen? Makkelijker te verwerken? 🡪 te veel tijd om vooraf nog op te maken. Indien er tijd is , ok.
* Brainstorm rond de verschillende tijden: misschien vooraf focus leggen op minder lang stilzitten en meer bewegen. Verschillende rollen vooraf afspreken: iemand noteert, iemand zal spreken voor de groep, … (de verschillende tijden zelf eens oplossen zodat we kunnen aanvullen met relevante info.
* Leerinhouden: opletten bij het verschil tussen minder lang stilzitten, meer bewegen, meer sporten (is een deel van bewegen).
* Basiscomponenten van fitheid laten ondervinden: uithouding, coordinatie, kracht, lenigheid
* Wat zijn de gevolgen van te lang stilzitten? Spierafbraak, botafbraak, minder suikeropname in de spieren, zwakkere bloedvaten, minder hersencellen, zwakker immuunstelsel, vroegtijdig overlijden
* Taal van het filmpje is niet op niveau van eerstejaars secundair. Meer stukken eruit knippen die relevant zijn.
* Theorie gedeelte: ook het stuk opnemen van beeldscherm tov gezondheid
* Brainstormgedeelte blad opsplitsen in 4 en direct de verschillende rollen en petjes noteren op verschillende bladen
* 2e bevraging over wat hen motiveert:

|  |
| --- |
| Indien meer tijd voor handen is: vragen deel 2 NM beter gewoon in groep worden gesteld - brainstrom in groep - of eventueel eerst eigen gedachten noteren op post its en daarna op de muur hangen als antwoord op de verschillende vragen? |

Actie: Bredene zou dit willen opnemen als projectdag --> navragen naar data + wie kan dit mee uitwerken (Sanne?)