



EDUCATIE BEWEGINGSDRIEHOEK

Zone van de bewegingsdriehoek: om het half uur rechtstaan, lichte intensiteit – matige intensiteit - hoge intensiteit (aanduiden welke zone aangesproken wordt)

DOEL

- Informeren en sensibiliseren van minder lang stilzitten en meer bewegen
- Kennis bewegingsdriehoek vergroten
- Participatie van leerlingen opstarten

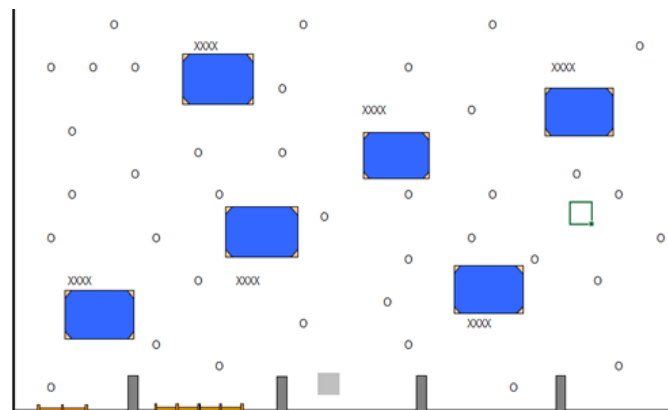
MATERIAAL

- Affiches en flyers bewegingsdriehoek
- Bewegingsdagboekjes
- Stappentellers
- Spelvorm bewegingsdriehoek

TIJD

Afhankelijk van de gekozen activiteit

TEKENING/AFBEELDING/ORGANISATIE



activiteit spelvorm bewegingsdriehoek

UITLEG/GRADATIE

1. Activiteit 1B (50 min): Combineer vorige actie met een spelvorm rond de bewegingsdriehoek. Maak pictogrammen/foto's (samen met de kinderen) van activiteiten die in de verschillende zones van de driehoek passen. Maak per groep leerlingen (4-tal) een grote poster met een bewegingsdriehoek. Verspreid de groepen in de turnzaal of speelplaats en leg hun poster in een veilige zone (afgebakend door een turnmat of met stoepkrijt). Verspreid alle logo's omgekeerd in de ruimte. Geef iedere ploeg een softhandbal. Doel van de spelvorm: verzamel om beurten 1 pictogram en plaats deze in de juiste zone van je driehoek. Tik af en laat de volgende leerling vertrekken. 1 leerling per groep krijgt de softbal en probeert een andere leerling af te gooien met de bal (die moet zonder pictogram terugkeren naar zijn groep en wisselen). Wanneer ze iemand kunnen tikken, gaan ze ook wisselen met iemand van hun groep. Het spel stopt wanneer alle picto's verzameld zijn of als de tijd om is. Bespreek nadien iedere groep of alle picto's in de juiste zone liggen.

VARIATIE

- Keuze uit de vorige activiteiten

DIFFERENTIATIE

- Deze acties kunnen ook ondernomen worden door een leerlingenraad of afzonderlijke werkgroep

BRONVERMELDING/BIJLAGES

Informatie bewegingsdriehoek, Gezond Leven, geraadpleegd via <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>

Bijlages: lege driehoek, bewegingsdagboek, picto's beweegactiviteiten,

FEEDBACKVRAGEN