

#EDUCATIE

#SCHOOLINBEWEGING



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

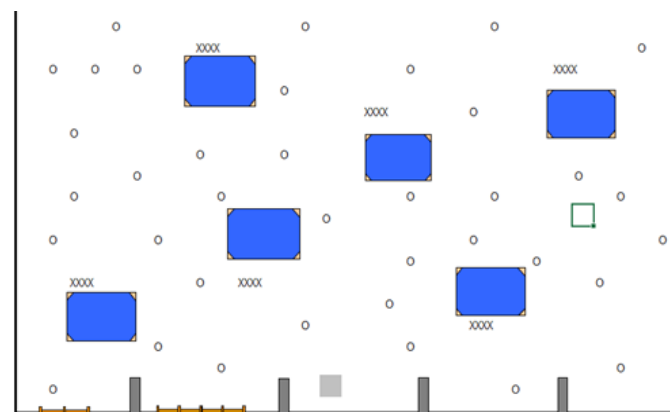
MATERIAAL

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

TIJD

Afhankelijk van de gekozen activiteit

TEKENING/AFBEELDING/ORGANISATIE



activiteit spelvorm bewegingsdriehoek

UITLEG/GRADATIE

1. Activiteit 2: ontwerp samen met de kinderen een bewegingsdagboek (zie bijlage). Laat kinderen doorheen de week dit dagboek invullen: ze noteren telkens per dag welke activiteiten ze uitvoeren (lang stilzitten in de klas, bewegend leren, ...). Ze kleuren de zones in met de corresponderende kleuren (oranje – groen). Zo krijgen ze een visueel beeld van hun dag. Dit doen ze één week zonder extra acties te ondernemen. Deze actie kan nog verder versterkt worden door het gebruik van stappentellers: op het einde van de schooldag noteren de kinderen hoeveel stappen ze tijdens de schooldag gezet hebben.

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