

Kunnen we met de hulp van een app het sedentair gedrag van leerlingen in een klascontext doorbreken en hen bewust maken van de beweegnorm?

Bachelor in onderwijs Secundair onderwijs

Academiejaar 2019 - 2020

Zittijd/ examenkans 1ste examenkans

Promotor De Heer Brunet

Student Mathisse Despierre

Kunnen we met de hulp van een app het sedentair gedrag van leerlingen in een klascontext doorbreken en hen bewust maken van de beweegnorm?

Bachelor in onderwijs Secundair onderwijs

Academiejaar 2019 - 2020

Zittijd/ examenkans 1ste examenkans

Promotor De Heer Brunet

Student Mathisse Despierre

INHOUD

BACHELORPROEF MATHISSE DESPIERRE	0
BACHELORPROEF MATHISSE DESPIERRE	2
VOORWOORD	5
ABSTRACT	7
PROBLEEMSTELLING MET DEELVRAGEN	8
METHODOLOGIE	9
1 LITERATUURSTUDIE	10
<hr/>	
1.1 Wat is sedentair gedrag	10
1.2 Sedentair gedrag doorheen de tijd	10
1.3 Hoe meten we sedentair gedrag en wat zijn de aanbevelingen?	10
1.4 Cijfers in Vlaanderen	12
1.5 Oorzaken sedentair gedrag bij jongeren	13
1.6 Risico's sedentair gedrag	14
1.7 Tip om sedentair gedrag te doorbreken	15
1.8 TikTok	16
1.9 Geschiedenis TikTok	17
1.10 Tiktok in België	18
1.11 Challenges en duetten	19
1.12 Gevaren van TikTok	21
1.13 TikTok binnen mijn bachelorproef	25
2 WERKVELDONDERZOEK	26
<hr/>	
2.1 Welke video's worden het vaakst bekeken en hoe komt dit?	26
2.2 Hoe kun je een virale video maken en succesvol worden op TikTok?	27

2.3	Hoe maak ik het best een leuke video?	29
2.4	Bestaan er al accounts die zich richten op bewegingstussendoortjes?	30
2.5	Vragenlijst TikTok	30
3	ALGEMEEN PLAN PRAKTIJK	33
3.1	Welk account wil ik gaan creëren? (naam, profielfoto, beschrijving,...)	33
3.2	Waar en hoe ga ik mijn video's filmen?	34
3.3	Op welke manier breng ik mijn video's in de leefwereld van jongeren?	35
3.4	Welke bewegingsoefening ga ik uitvoeren tijdens mijn video's?	37
4	PRAKTIJK	38
4.1	Zo werkt de app Tiktok	38
4.2	Filmen	48
4.3	Overzicht video's	48
4.4	Duetjes	49
4.5	handleiding TikTok in de les	50
4.6	handleiding TikTok buiten de les	52
4.7	Workshops	53
4.8	TikTok in tijdeN van Corona	55
4.9	Conclusie	58
5	BRONNEN	59
6	BIJLAGE	61

VOORWOORD

Als 19-jarige student aan Howest Brugge geniet ik met volle teugen van mijn studentenleven. Ik ga naar school, hou van sporten, doe veel dingen met mijn vrienden en probeer ook altijd op de hoogte te blijven van wat er zich afspeelt in de wereld.

Een belangrijk hulpmiddel om mijn dagelijkse routine te behouden is zeker mijn gsm. Ik word wakker door de wekker die ik 's avonds heb ingesteld. Wanneer ik eens een nieuw gerechtje wil uit proberen google ik snel even het recept. Wanneer ik in de fitness een nieuwe oefening zoek om mijn schouders te trainen open ik één van de vele fitnessaccounts die ik volg op Instagram. Je merkt het wel, mijn smartphone kan ik niet meer wegdenken uit mijn dagelijks leven!

Dit is bij vele mensen het geval! Maar liefst 77% van de Belgen heeft namelijk een gsm, dit zijn zo'n 8,81 miljoen mensen (bron 1). De meesten hiervan hebben een smartphone. Deze gebruiken ze hoofdzakelijk om mee te bellen of berichtjes te versturen. Maar ook functies zoals een alarm instellen, de agenda bijhouden, foto's nemen of het weerbericht raadplegen zijn erg populair.

Uit een onderzoek van de Universiteit Gent waarbij 4.000 jongeren tussen 6 en 18 jaar werden bevraagd, blijkt dat we bij sommige jongeren kunnen spreken van een gsm-verslaving. Maar liefst 95% van de bevraagde jongeren heeft een smartphone (bron 2). De bevraagde jongeren tot 12 jaar gebruiken hun smartphone het meest om spelletjes te spelen of video's te bekijken. Eens ze wat ouder zijn wordt hun smartphone vooral gebruikt om op de hoogte te blijven van de actualiteit of voor hun digitaal sociaal leven. Gemiddeld krijgen jongeren op hun 12de hun eerste smartphone.

Natuurlijk zijn er ook gevaren verbonden aan het stijgend gebruik van de smartphone. Vaak zijn jongeren hiervan niet bewust! Enkele gevaren van het gebruik van smartphones kunnen cyberpesten, sexting of afpersing zijn. Maar het gevaar waar ik mij het meest zorgen om maak omdat het zo'n grote impact heeft op bijna iedereen is het stijgend sedentair gedrag dat dit met zich meebrengt! Uit cijfers blijkt dat jongeren tussen 6 en 18 jaar gemiddeld 7 tot 8 uur stil zitten per dag! Dat is maar liefst de helft van de tijd dat ze wakker zijn! De verklaring voor dit lang stilzitten is enerzijds natuurlijk het schoolleven. Anderzijds besteedt maar liefst 20% van de 6-12 jarigen meer dan 2 uur per dag aan het turen naar zijn smartphone, tablet of tv. In het weekend stijgt dit zelfs tot 60% bij de 6-12 jarigen (bron 3).

GSM gebruik gebeurt vaak al zittend. Het nadeel van dit lange stilzitten is dat je te weinig beweegt! Te weinig lichaamsbeweging kan leiden tot gezondheidsklachten en zelfs tot een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden. Ook diverse ziektes zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten kunnen worden veroorzaakt door sedentair gedrag.

Binnen mijn hogeschool Howest loopt momenteel ook al een project gelinkt aan beweging, namelijk Vital Schools. Dit is een project dat zich probeert te focussen op het stimuleren van minder lang stilzitten en meer bewegen binnen een klascontext!

Door in te spelen op de leefwereld van jongeren zet Vital Schools zich in om een beweegvriendelijke klasomgeving, actieve werkvormen, educatieve technologieën en activity trackers te betrekken op het lesgebeuren. Samen met meneer Brunet, de projectmedewerker van Vital Schools maak ik de link met mijn bachelorproef!

In mijn bachelorproef wil ik het stijgend gebruik van een smartphone bij jongeren en de strijd tegen het toenemend sedentair gedrag (op en naast de schoolbanken) aan elkaar koppelen. Op deze manier kan ik binnen de leefwereld van de jongeren een zeer actueel en belangrijk probleem proberen aan te pakken! Dit doe ik met de hulp van één van de populairste apps van dit moment, namelijk TikTok.

Graag had ik ook nog mijn promotor, meneer Brunet, bedankt! Hij heeft me het idee gegeven om mijn bachelorproef rond de app TikTok te gaan uitwerken. Ook kon ik rekenen op zijn vele tips en professioneel advies. Hij heeft me enorm goed begeleid tijdens dit proces en ik kon altijd terecht bij hem met vragen.

Daarnaast had ik ook graag mijn critical friends, meneer Swimberghe en meneer De Meester bedankt voor de feedback. Meneer Swimberghe heeft me veel kunnen bijleren over het gebruik van apps bij het sporten. Meneer De Meester had dan weer oog voor detail en wist me enkele tips te geven omtrent het filmen van mijn video's.

Student:
Mathisse Despierre

Opleiding:
Bachelor secundair onderwijs Wiskunde – Lichamelijke Opvoeding

Promotor:
De Heer Brunet

Doelgroep:
10-14 jaar

Samenwerking & partners:
Vital Schools Howest, Olympus Oostende en MS Bredene

Abstract bachelorproef:

Despierre, M. (2020). *Kunnen we met de hulp van een app het sedentair gedrag van leerlingen op en naast de schoolbanken doorbreken en hen bewust maken van bewegingsnormen?* Brugge: Niet gepubliceerde eindverhandeling howest lerarenopleiding.

Tegenwoordig is de gsm niet meer weg te denken uit het dagelijkse leven. Je wordt wakker door de wekker die je 's avonds hebt ingesteld. Wanneer je een nieuw gerechtje wilt uit proberen google je snel even het recept. Of wanneer je wilt weten welke kleren je moet aan doen, bekijk je de weersvoorspellingen op een app. Bij sommige mensen kun je zelfs spreken van een GSM-verslaving!

Natuurlijk zijn er ook gevaren verbonden aan het stijgend gebruik van de smartphone. GSM gebruik gebeurt vaak al zittend. Dit lange stilzitten kan leiden tot gezondheidsklachten, een mindere fysieke fitheid en zelfs een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden!

De meeste jongeren zitten dagelijks meerdere malen op hun sociale media-apps. Één van deze nieuwere sociale media apps is TikTok. Dit is een app waarmee je korte muziekvideo's kunt maken en delen met elkaar.

Ik heb onderzocht of ik met de app TikTok het sedentair gedrag van jongeren op school kon doorbreken. Hiernaast onderzocht ik ook of ik jongeren bewust kon maken van de beweegnormen buiten school met TikTok. Dit deed ik door het maken van een TikTok account waarop ik zelf bewegingsvideo's plaatste. Mijn account wist in een periode van 7 maanden maar liefst meer dan 2500 volgers te verzamelen! Met meer dan 4000 likes op mijn 90 bewegingsvideo's heb ik enorm veel jongeren weten te bereiken en aan te zetten tot bewegen.

Contactgegevens student

Naam: Mathisse Despierre
e-mailadres: mathisse.despierre@student.howest.be
TikTok account: @vital.teacher
Link TikTok account: <https://www.tiktok.com/@vital.teacher>

PROBLEEMSTELLING MET DEELVRAGEN

Titel

Hoe kunnen we sedentair gedrag doorbreken en meer beweging stimuleren in de klascontext door de app TikTok?

Situering (probleemstelling)

Kunnen we met de hulp van een app het sedentair gedrag van leerlingen op en naast de schoolbanken doorbreken en hen bewust maken van bewegingsnormen?

Deelvragen

- Wat zijn de oorzaken en gevolgen van sedentair gedrag bij jongeren?
- Wat is de app TikTok?
- Kunnen we TikTok op secundaire scholen inzetten om jongeren aan te zetten tot meer bewegen?
- Kan TikTok door de LO leerkracht na school ook worden ingezet om de beweegnorm te halen door challenges te creëren?

Mijn bachelorproef bestaat uit 4 delen:

- Literatuurstudie
- Werkveldonderzoek
- Algemeen plan praktijk
- Praktijk

In mijn literatuurstudie ga ik dieper in op de oorzaak en vooral de gevolgen van sedentair gedrag bij jongeren. Ook onderzoek ik op welke manier we dit sedentair gedrag het best doorbreken. Hiernaast analyseer ik ook het gsm gebruik bij jongeren en tracht ik te weten te komen welke apps tegenwoordig erg populair zijn. Vervolgens stel ik me de vraag of we aan de hand van de zeer populaire app TikTok ook het sedentair gedrag kunnen doorbreken. Wat de app TikTok precies is en waarvoor ze wordt gebruikt wordt ook uitgelegd.

Voor mijn werkveldonderzoek ondervraag ik enkele leerkrachten over hun ervaringen met het gebruiken van mijn TikTok kanaal als ondersteuning bij een het houden van een bewegingstussendoortje. Op deze manier krijg ik een duidelijk beeld of mijn TikTok kanaal al da niet bruikbaar is in een schoolse context. Daarnaast leg ik bij het werkveldonderzoek ook de focus op de werking van TikTok in het bijzonder. Welke video's zijn het populairst, welke hashtags worden het meest gebruikt, hoe krijg je snel veel volgers, welke muziek wordt er gebruikt ...

Als algemeen plan heb ik mezelf een beeld geschetst van welk account ik wou worden op TikTok. Ook moest ik antwoorden vinden op enkele cruciale vragen. Hoe ga ik mijn video's filmen? Waar ga ik deze video's filmen? Hoe breng ik mijn video's in de leefwereld van jongeren? Wat doe ik precies tijdens mijn video's?

Om mijn bachelorproef om te zetten naar de praktijk heb ik allereerst een TikTok account gemaakt. Op mijn account wordt om de 2 dagen een nieuwe bewegingsvideo geüpload! Hierdoor blijft mijn account dus zeer actief voor mijn volgers. Omdat ik zo frequent upload heb ik natuurlijk ook veel video's nodig. Deze heb ik gefilmd op specifieke 'film-dagen' in Howest. Daarnaast geef ik ook meerdere TikTok sessies aan groepen leerlingen om hen kennis te laten maken met mijn account! Dit hele proces staat uitgeschreven in mijn verdere bachelorproef.

1 LITERATUURSTUDIE

1.1 WAT IS SEDENTAIR GEDRAG

Onder sedentair gedrag verstaan we alle activiteiten die je uitvoert in liggende of zittende houding. Vaak wordt er ook gewoon gesproken over 'lang stilzitten' voor de mensen die de term 'sedentair gedrag' nog niet kennen. Deze activiteiten hebben een laag energieverbruik. Denk maar aan tv-kijken, gamen, computeren, zittend werk, zittend les volgen, gemotoriseerd transport, ... Slapen valt niet onder sedentair gedrag!

1.2 SEDENTAIR GEDRAG DOORHEEN DE TIJD

Sinds de prehistorie en de daaropvolgende eeuwen moest de mens zeer veel en intens bewegen om zich te kunnen voorzien van primaire levensbehoeften. Maar tegenwoordig kunnen we veel makkelijker overleven zonder dat al dat bewegen nog noodzakelijk is. We hoeven niet meer te jagen, zelf onze grond te bewerken, ons enkel te voet te verplaatsen enzovoort. Ook nodigt onze huidige samenleving ons voortdurend uit om voor een lange tijd stil te zitten of ons sedentair te gedragen. Dit kan door op het werk lang achter je bureau te zitten, thuis naar tv te kijken, op school op je bank te zitten, te gamen, je gemotoriseerd te verplaatsen, ... Maar dit lang stilzitten en weinig bewegen brengt gezondheidsrisico's met zich mee.

1.3 HOE METEN WE SEDENTAIR GEDRAG EN WAT ZIJN DE AANBEVELINGEN?

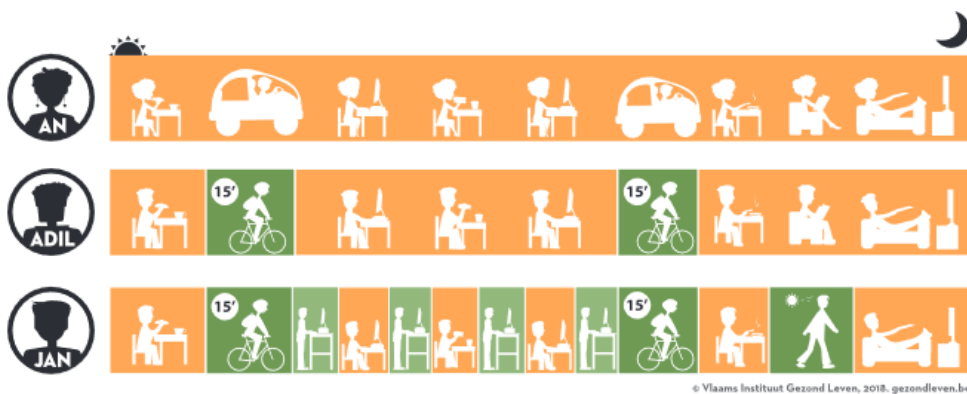
Om energieverbruik te gaan meten werken we met METs. 1 MET of metabool equivalent komt overeen met het energieverbruik volledig in rust. Het energieverbruik bij sedentair gedrag schommelt gemiddeld tussen de 1 en 1,5 METs. Zo verbruik je bij activiteiten als tv-kijken, gamen of computeren gemiddeld 1-1,5 METs. Wanneer je wandelt of fietst verbruik je 3-5,9 METs (bron 5). Hoe intensiever de activiteit is die je doet, hoe meer METs je verbruikt! Onderstaande afbeelding geeft meer duiding over metabool equivalent.

	LANG STILZITTEN	LICHAAMSBEWEGING			MAXIMAAL INTENSIEVE LICHAAMSBEWEGING INCL. SPORT
		LICHT INTENSIEVE LICHAAMSBEWEGING	MATIG INTENSIEVE LICHAAMSBEWEGING INCL. SPORT	HOOG INTENSIEVE LICHAAMSBEWEGING INCL. SPORT	
Intensiteit relatief	Normale ademhaling	Normale ademhaling	Snellere ademhaling en hartslag, normaal gesprek blijft mogelijk	Snellere ademhalingen hartslag, zweten, gesprek voeren is moeilijk	Maximale inspanning
Intensiteit relatief-schaal: ervaren inspanning	< 8 op 20	8 - 11 op 20	12 - 13 op 20	14 - 17 op 20	≥ 18 op 20
Impact	Schadelijk	Gezondheidsbevorderend		Gezondheidsbevorderend waaronder extra effecten op fitheid	Afhankelijk van de activiteitsgraad en fitheid van een persoon
Intensiteit absoluut	1-1,5 METs	1,6-2,9 METs	3-5,9 METs	6-8,7 METs	≥ 8,8 METs
Voorbeelden	Zittend werk, zittend les volgen, verplaatsingen met de auto, liggend of zittend tv-kijken, computeren of lezen	Staan (bv. staand bellen, staand knutselen), traag stappen, snoekeren, yoga, huishoudelijk werk van lichte intensiteit (bv. afwassen, koken)	Goed doorstappen of wandelen, fietsen, de trap nemen, sporten of spelen aan matige intensiteit (bv. recreatief zwemmen, turnen, verstopte spelen, spelen in water)	Lopen, stevig doorfietsen, spiken in de tuin, sporten aan hoge intensiteit (bv. doorzwemmen in baantjes, partijtje basketbal)	Lopen en fietsen aan max. intensiteit, snel hout hakken, sporten aan max. intensiteit (bv. explosieve sprint, aerobics met gewichten van 4 kg, wedstrijd voetbal)

Toch betekent sedentair gedrag niet noodzakelijk te weinig lichaamsbeweging. Sedentair gedrag en fysiek inactief zijn geen synoniemen. Sedentair gedrag verwijst eerder naar het lang onafgebroken zitten of liggen met laag energieverbruik als dagelijkse leefstijl. Fysieke inactiviteit verwijst dan weer naar het te weinig hebben van lichaamsbeweging of het niet behalen van de gezondheidsaanbeveling voor beweging.

Volwassenen behalen die gezondheidsaanbeveling door elke week 2 uur en 30 minuten te bewegen aan matige intensiteit (bron 5). Dit kunnen ze doen door bijvoorbeeld te sporten aan matige intensiteit, stevig door te stappen, te fietsen of gewoon door de trap te nemen in plaats van de lift. Wanneer een volwassene deze 150 minuten van sporten aan een matige intensiteit behaalt, voldoet hij aan de gezondheidsaanbeveling voor lichaamsbeweging. Maar als deze persoon de rest van zijn dag voornamelijk zittend doorbrengt aan een bureau, heeft hij toch een sedentaire leefstijl! Je kunt dus voldoen aan de aanbeveling voor beweging maar nog steeds een sedentaire leefstijl hebben.

Voor kinderen geldt hetzelfde. Een kind voldoet aan de aanbeveling voor beweging door dagelijks 60 minuten te bewegen aan matige intensiteit (bron 5)! Wanneer dat kind de aanbeveling haalt, maar het voor de rest van de dag voornamelijk neerzit, dan heeft het toch een sedentaire leefstijl. De conclusie is dus dat te lang stilzitten niet gelijk is aan te weinig bewegen! Zowel kleuters, kinderen, jongeren en volwassenen die voldoende bewegen aan een matige intensiteit kunnen nog steeds negatieve effecten ondervinden van te veel sedentair gedrag!



Type activiteit

- Stilzitten** (orange)
- Licht intensief bewegen** (light green)
- Matig/hoog intensief bewegen** (dark green)



An zit lang stil én ze beweegt te weinig



Adil beweegt voldoende (30'/dag) maar hij zit wel lang stil



Jan zit niet lang stil én hij beweegt voldoende (30'/dag).

Voorbeeld voor volwassenen >18 jaar



1.4 CIJFERS IN VLAANDEREN

Zoals u waarschijnlijk wel al verwacht zijn de cijfers in Vlaanderen omtrent sedentair gedrag te hoog. De Vlaamse kleuters, kinderen, jongeren en volwassenen zijn gemiddeld maar liefst 50% tot 85% van hun dag sedentair! Zo zitten kleuters, kinderen en jongeren gemiddeld 6 tot 9,5 uur neer per dag! Bij volwassenen ligt dit ook onrustwekkend hoog, namelijk 8,3 uur per dag (bron 5)!

Dat de cijfers bij kinderen en jongeren zo hoog liggen is natuurlijk voor een groot deel te wijten aan school! Zo zitten Vlaamse lagere school kinderen gemiddeld 39% van de schooluren neer op hun stoel. In het secundair onderwijs zitten de jongeren gemiddeld maar liefst 51% van de tijd stil (bron 5). Dit vind ik als toekomstig leerkracht enorm veel. Daarom wil ik later in mijn lessen wiskunde zeker beweging verwerken en tijdens mijn lessen LO de kinderen plezier laten beleven bij het bewegen! Een kind stimuleren om ook naast de LO les te gaan sporten is zeker één van mijn grote doelen later als LO-leerkracht!

Vlaamse bedienden en kaderleden zitten gemiddeld 70% van hun werkdag stil. Dat is 5,5 uur per dag! Dit komt neer op maar liefst 27,5 uur per week stil zitten! Ze onderbreken dit stilzitten ook slechts 4 keer per dag! Dat wilt zeggen dat ze slechts om de 82,5 minuten eventjes recht staan! De Vlaamse gezondheidsnorm hebben ons echter geleerd dat je zeker om de 30 minuten eventjes zou moeten rechtstaan om je sedentair gedrag te doorbreken (bron 5).

Niet alleen tijdens de schooluren of de werkuren zit de Vlaming teveel stil, ook in zijn vrije tijd! Bijna 6 op de 10 Vlaamse kleuters spendeert meer dan 1 uur per dag aan schermtijd op een normale werkdag. Tijdens het weekend loopt dit op naar meer dan 8 op 10 (bron 5).

Ook de Vlaamse kinderen scoren niet zo goed. Zo spenderen 2 op de 10 meer dan 2 uur aan schermtijd op een werkdag. Dit groeit in het weekend naar 6 kinderen op de 10. Daar komt dan nog eens bij dat ze op weekdays gemiddeld een half uur nodig hebben voor het maken van hun huiswerk en nog eens een half uur aan gemotoriseerd transport spenderen! Daarnaast komen dan nog eens 45 minuten aan sedentaire vrijetijdsbesteding bij en 40 minuten stilzitten tijdens de maaltijden (bron 5).

Bij de Vlaamse jongeren zijn de cijfers het ergst. Maar liefst 9 op de 10 geeft toe meer dan 2 uur per dag aan schermtijd te besteden. Op weekenddagen spenderen zo goed als alle Vlaamse jongeren minstens 2 uur per dag aan schermtijd. En ook zij zijn daarnaast dagelijks bezig met hun huiswerk, gemotoriseerd transport, vrijetijdsbesteding en andere zaken in sedentaire houding (bron 5).

Als volwassene wordt er van je verwacht dat je het voorbeeld geeft. Jammer genoeg is dit in Vlaanderen niet het geval wanneer het over sedentair gedrag gaat. Ongeveer 2 op de 10 Vlaamse volwassenen brengen namelijk al hun vrijetijdsactiviteiten zittend door. Bij de Vlaamse ouderen (65+) loopt dit getal op naar 4 op 10. Natuurlijk blijft dit enkel stijgen naarmate de leeftijd van de Vlamingen oploopt. Net zoals bij de Vlaamse jeugd maakt ook schermtijd een groot deel uit van het sedentair gedrag van

de Vlaamse volwassene. Zo kijkt de doorsnee 65-plusser in Vlaanderen gemiddeld tot ruim 4 uur per dag naar tv (bron 5).

1.5 OORZAKEN SEDENTAIR GEDRAG BIJ JONGEREN

Het sedentair gedrag bij jongeren hangt af van enkele factoren. De eerste factor is de modernisering van onze levensstijl. Zo zijn er tegenwoordig honderden technologische snufjes waarmee jongeren zich bezig kunnen houden. Enkele voorbeelden hiervan zijn de smartphone, tablet, gaming console, computer, tv, ... Wanneer jongeren gebruik maken van deze apparaten zijn ze meestal niet in beweging (bron 3).

Een andere factor is de Sociaal Economische Status of kortweg SES. Zo kijken jongeren met een lagere Sociaal Economische Status op basis van het opleidingsniveau van de ouders bijvoorbeeld meer naar tv en spenderen ze meer schermtijd (bron 3). Dit heeft natuurlijk als gevolg dat jongeren met een lagere SES een hoger sedentair gedrag voortonen.

Naast de SES speelt ook de afkomst van deze jongeren een grote rol. Zo ligt de schermtijd van kleuters, kinderen en jongeren afkomstig uit een andere etnische cultuur een stuk hoger (bron 3).

Ook speelt de psychologische factor een rol. Zo kijken jongeren tegenwoordig met een positieve attitude naar tv en gamen maar met een negatieve attitude naar bewegen. Bewegen is tegenwoordig namelijk saai of te lastig en dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld gamen dat tegenwoordig als hip en cool ervaren wordt!

Een volgende factor is levensstijl. Jongeren die bijvoorbeeld meer gefrituurd eten en minder fruit consumeren zullen meer schermtijd vertonen. Ook kijken de jongeren die tussen de maaltijden door eten en zich dus af en toe te goed doen aan snacks meer tv. Ook de gezinssituatie speelt een belangrijke rol. Jongeren in een éénoudergezin zullen zo over het algemeen meer naar tv kijken dan jongeren in een tweeoudergezin (bron 3).

Natuurlijk is de leefstijl van de ouders ook een zeer belangrijke factor. Wanneer de ouders van jongeren veel naar tv kijken zullen de kinderen hier hoogstwaarschijnlijk ook meer tijd aan spenderen. Ook omgekeerd wanneer ouders veel sporten zullen de kinderen sneller geneigd zijn om ook te sporten!

Daarnaast is er ook een verschil tussen jongens en meisjes. Zo vertonen jongens meer schermtijd terwijl de meisjes langer stil zitten (bron 3)! Onder schermtijd verstaan we alle activiteiten waarbij men gebruik maakt van een scherm zoals tv kijken, computeren, gamen... Meisjes besteden meer tijd aan alle sedentaire activiteiten zoals tv kijken, zittend werken, gemotoriseerd transport, huiswerk maken... samen.

We kunnen dus besluiten dat de modernisering van allerlei technologische snufjes en de gewoontes van de ouders een zeer grote invloed hebben op het sedentair gedrag van jongeren! Daarnaast verhoogt sedentair gedrag op een jonge leeftijd ook

de kans dat dezelfde jongeren ook op een volwassen leeftijd nog steeds dit sedentair gedrag zullen vertonen. Daarom is het erg belangrijk dat we jongeren bewust kunnen maken van de problemen die sedentair gedrag met zich meebrengen. We moeten de jongeren absoluut aan het bewegen krijgen!

1.6 RISICO'S SEDENTAIR GEDRAG

Natuurlijk zijn er ook gezondheidsrisico's verbonden aan sedentair gedrag. Zo hoor je de laatste tijd veel de uitspraak 'zitten is het nieuwe roken' maar is dit niet wat overdreven? Het antwoord daarop is neen! Wanneer je op een vroege leeftijd niet genoeg beweegt en te veel te lang onafgebroken stilzit heb je een lagere cardiovasculaire fitheid. Dit kan leiden tot overgewicht en zelfs obesitas (bron 4). Hierdoor heb je een hoger vetpercentage en heb je ook een grotere kans om ook op volwassen leeftijd te lijden aan overgewicht. Ook een verhoogde bloeddruk of een te hoge cholesterol zijn gevolgen van een lagere cardiovasculaire fitheid.

Eén van de grootste problemen van sedentair gedrag situeert zich in de beenspieren, de grootste spieren van het menselijk lichaam. Wanneer je te lang onafgebroken neerzit gebruik je nauwelijks je beenspieren. Hierdoor neemt de concentratie vetten toe, terwijl de insuline gevoeligheid afneemt. Dit zorgt ervoor dat er minder suikers in je bloed worden opgenomen. Dit proces speelt bij hart- en vaatziekten en bij diabetes een belangrijke rol (bron 6). Spieractiviteit in de benen is daarom erg belangrijk!

Uit een meta-analyse blijkt dat bij langdurig zitten het risico op type 2 diabetes met 112% toeneemt. Dit is het type diabetes dat veelal aan ouderdom of overgewicht wordt gerelateerd. Ook verhoogt sedentair gedrag het risico op hart- en vaatziekten met maar liefst 147% (bron 7)! Daarnaast blijkt ook dat wanneer je langer dan 10 uur zit per dag, het risico op overlijden met 34% toeneemt (bron 7). Onafhankelijk van de hoeveelheid fysieke activiteiten.

Volwassenen die veel sedentair gedrag vertonen hebben ook een groter risico op kanker. Het gaat over darmkanker, endometriumkanker, dikke darmkanker, endeldarmkanker, baarmoederkanker en longkanker (bron 6 en bron 7).

Uit onderzoek blijkt ook dat er een verband bestaat tussen het mentaal welbevinden van een volwassene en het sedentair gedrag. Zo vertonen volwassenen met meer sedentair gedrag een grotere kans op het ontwikkelen van een depressie (bron 6). Daarenboven ervaren volwassenen die meer tv-kijken een lagere levenskwaliteit.

Natuurlijk brengt sedentair gedrag ook spier- en gewrichtspijnen met zich mee. Door te lang in éénzelfde positie te zitten kun je rugklachten krijgen of je ongemakkelijk gaan voelen. Ook slaapproblemen kunnen optreden wanneer je een te hoog sedentair gedrag hebt (bron 5).

Ook bij kinderen of jong volwassenen kan sedentair gedrag schadelijk zijn! Zo heb je een lager mentaal welbevinden en minder sterke spieren en gewrichten. Wanneer je te lang stil zit kun je je ook minder makkelijk concentreren (bron 5). Dit komt doordat je spieren vers bloed en zuurstof door de hersenen pompen. Op deze manier worden bepaalde hormonen geactiveerd die de hersenen stimuleren en je stemming

beïnvloeden. Wanneer we te lang stilzitten vertragen deze hersenfuncties. Hierdoor behalen kinderen die te lang stil zitten ook minder goede schoolresultaten.

1.7 TIP OM SEDENTAIR GEDRAG TE DOORBREKEN

Net zoals er aanbevelingen bestaan voor lichaamsbeweging bestaan er ook aanbevelingen voor sedentair gedrag. Een gezonde levensstijl, daar hoort elke dag een gezonde mix van zitten, staan en bewegen bij.

Om te weten hoe je komaf maakt met een sedentaire levensstijl kun je de bewegingsdriehoek raadplegen! De kern van de bewegingsdriehoek is het doorbreken van lange periodes stilzitten! Ook al beweeg je veel, is het even belangrijk om niet te lang onafgebroken stil te zitten. Probeer elk half uur eventjes recht te staan en te bewegen (bron 5).

Probeer het grootste deel van je dag te bewegen tijdens je taken door bijvoorbeeld rechtstaand te computeren. In deze lichte bewegingen schuilen met een minimum aan inspanningen meer gezondheidsvoordelen dan je denkt. Deze inspanningen vind je terug in de lichtgroene zone van de bewegingsdriehoek.

Doe ook dagelijks een iets intensere activiteit. Met de fiets naar het werk gaan of een stevige avondwandeling maken zijn hier voorbeelden van. Ook deze matig intensieve activiteiten hebben zeer veel gezondheidsvoordelen maar je bent niet buiten adem. Ook is het goed voor lichaam en geest! Deze activiteiten vind je terug in de middelste groene zone.

Ga er ook één keer per week met hoge intensiteit tegenaan. Doe dit door je bijvoorbeeld uit te leven in je favoriete sport. Dit heeft nog meer gezondheidsvoordelen dan matig en gemiddeld intensief te bewegen. Ook versterk je je spieren! Deze activiteiten vind je terug in de donkergroene zone. Wanneer het eventjes niet mee zit, vergeet dan niet dat elke stap vooruit, richting een gezondere levensstijl een overwinning is (bron 5)!



1.8 TIKTOK

Binnen mijn bachelorproef wil ik onderzoeken of we met de hulp van een app het sedentair gedrag van jongeren ietwat kunnen doorbreken. Hiervoor heb ik gekozen voor de razend populaire app TikTok, maar wat is dit precies?

TikTok is een gratis sociale media app waarmee je korte video's van 15 tot 60 seconden kunt posten. De app bevat een groot assortiment aan geluidseffecten, filters en visuele effecten die je zeer makkelijk aan je eigen video's kunt toevoegen. Op de app kun je zelf zeer gemakkelijk filmpjes publiceren. Ook is het zeer gemakkelijk om filmpjes binnen de app of via andere sociale media met elkaar te delen. TikTok is als het ware een grote verzamelbak van korte filmpjes die alle kanten opgaan! Zowel make-upfilmpjes, playbackfilmpjes, dansfilmpjes, challenges, prank filmpjes... zijn er terug te vinden. Hoe gekker hoe beter!

Of je nu een sportfanaat bent, een dierenliefhebber, of gewoon wilt lachen, op TikTok is er voor elk wat wils te vinden. Je kunt bekijken wat je leuk vindt en overslaan wat je niet leuk vindt, zo ontdek je een eindeloze stroom aan korte video's. Je kunt video's liken en er ook op reageren!

Door een gepersonaliseerde video feed ofwel voorpagina zorgt TikTok ervoor dat er telkens leuke video's passeren die jou interesseren! Op basis van je eerder bekeken video's, wat je leuk vindt en wat je deelt wordt een selectie gemaakt van video's die jij moet zien! Wanneer je bijvoorbeeld verzot bent op kleine puppy's en hier al enkele video's over hebt geliked, zullen er vooral video's met andere schattige puppy's van andere gebruikers op je voorpagina verschijnen.



Ook biedt TikTok toegang tot miljoenen gratis muziekclips en geluiden die je kunt gebruiken in je video's. Er zijn afspeellijsten met muziek en geluiden gemaakt in elk mogelijk muziekgenre!

1.9 GESCHIEDENIS TIKTOK

ByteDance, een Chinees technologisch bedrijf startte in september 2016 in China met de app Douyin. Deze app had in haar eerste jaar al meer dan 100 miljoen gebruikers. Na dit succes op de Chinese markt wou ByteDance ook een internationale variant ontwikkelen. Deze app kreeg de naam TikTok. Ze werd in september 2017 gelanceerd. De app TikTok werd zeer populair in China (bron 13). In Amerika bestond reeds een gelijkaardige en erg populaire app genaamd Musical.ly. Het hoofdidee van de app was het creëren van een platform dat muziek en video's met elkaar verbond.

In november 2017 besloot ByteDance om de app Musical.ly over te nemen voor een hallucinante prijs van 1 miljard dollar (bron 13). Dit deden ze omdat TikTok liever geen concurrenten had en zo ook makkelijker het Amerikaanse publiek kon bereiken. Vervolgens hebben ze van de 2 apps 1 app gemaakt (bron 9)! Nadat de gebruikers van Musical.ly een update hadden uitgevoerd werden al hun gegevens vlekkeloos overgedragen naar TikTok.

Een leuk weetje is dat de naam TikTok, het geluid van een tikkende klok, eigenlijk een metafoor is voor de korte video's op het platform (bron 11). Dit zei Alex Zhu, oprichter van Musical.ly en vicepresident van TikTok bij de overname van de app.

De opmars van de app is kortweg indrukwekkend! Nog nooit eerder bereikte een sociale media app zo snel één miljard gebruikers. Volgens onderzoeksbureau Sensor Tower is de app al twee miljard keer gedownload vanuit de app winkels van Android en iOS (bron10). Zo blijft TikTok momenteel één van de populairste app's ter wereld.

In 2018 was TikTok de 4^e meest gedownloade niet-gaming app in de wereld met maar liefst 655,8 miljoen downloads. Zo werd de app in de Verenigde Staten in oktober 2018 zelfs de meest gedownloade app van de maand. Maar ook in 2019 bleef de app scoren bij het grote publiek. Volgens het onderzoek van Sensor Tower dat plaats vond in november 2019 is de app de 3^e meest gedownloade niet-gaming app van het jaar. Op nummer 1 staat WhatsApp met 707,4 miljoen downloads in 2019 (januari-november) en op nummer 2 staat Messenger met 636,2 miljoen downloads in 2019 (januari-november). Met zijn 614 miljoen downloads in 2019 (januari-november) staat TikTok zelfs boven Facebook en Instagram! Opvallend is dat TikTok de enige app is in de top 5 meest gedownloade apps van 2019 die niet in het bezit is van Facebook (bron10).

Wel is het belangrijk dat ik benadruk dat het aantal downloads niet wilt zeggen dat TikTok bijvoorbeeld een grotere app is dan Facebook. Facebook heeft nog steeds veel meer actieve gebruikers dan TikTok ook al hebben ze minder maandelijkse downloads.

TikTok overschreed de mijlpaal van 1 biljoen downloads in februari 2019 (bron 8 en 10). In nog net geen 9 maanden tijd werd TikTok nogmaals 500 miljoen keer gedownload waardoor het in november 2019 de kaap van 1,5 biljoen downloads

overschreed. De app had eerder echter nog minder tijd nodig, namelijk iets meer dan 7 maanden, om van 500 miljoen downloads te groeien naar 1 biljoen downloads.

We kunnen dus stellen dat TikTok razend populair is, maar waar is de app precies zo populair? De app is beschikbaar in meer dan 150 landen en 40 talen. India is de grootste drijfkracht van downloads met maar liefst 31% van alle downloads ofwel 466,8 miljoen downloads. China is de 2^e grootmacht met 173,2 downloads ofwel 11,5 procent van het totaal. Op plaats 3 vinden we de Verenigde Staten terug met 8,2 procent van de totale downloads ofwel 12,8 miljoen downloads (bron10).

In totaal heeft TikTok momenteel 175 miljoen dollar aan gebruikersuitgaven gegenereerd. Het grootste deel van dit bedrag komt uit China. Chinese gebruikers van de app zijn verantwoordelijk voor 84,5 miljoen dollar ofwel 48,3% van deze uitgaven. Op nummer 2 staan de Verenigde Staten met 35,7% ofwel 62,4 miljoen dollar. En op plaats 3 vinden we Groot-Brittannië, verantwoordelijk voor 6,9 miljoen dollar ofwel 3,9 procent van de gebruikersuitgaven (bron 10).

1.10 TIKTOK IN BELGIË

Nu we weten hoe TikTok precies werkt gaan we ons eventjes verdiepen in de wereld van TikTok in België.

TikTok wordt wereldwijd, en dus ook in België, voornamelijk gebruikt door de generatie Z. Dit zijn de mensen van 6 tot 24 jaar. Toch zijn er ook oudere mensen die de app gebruiken, bijvoorbeeld ouders die dansjes met hun kinderen maken of oma's en opa's die grappige video's opnemen! TikTok is dus voor alle leeftijden.

De app heeft inmiddels meer dan 760 miljoen actieve gebruikers waarvan er meer dan 1 miljoen uit België komen. Ook in Nederland is de app zeer populair met meer dan 3 miljoen actieve gebruikers (bron 11).

Eén van de redenen waarom TikTok ook bij ons zo razend populair is, is de toegankelijkheid van de app. Het is zeer gemakkelijk om zelf een account aan te maken en te starten. Binnen de 2 minuten heb je de app gedownload en heb je een account gecreëerd.

Een ander factor is het feit dat we in België reeds zeer veel gebruikers hebben. Daarom blijft de app enkel nog groeien. Wanneer je vrienden en vriendinnen allemaal gebruik maken van de app TikTok, is de kans zeer groot dat ook jij deze app uit nieuwsgierigheid zal beginnen gebruiken.

Ook komt de app TikTok de laatste tijd zeer veel in de Vlaamse media. Zo werd er op donderdag 2 januari 2020 tijdens Het Journaal een reportage getoond over de 19-jarige Celine Dept. Zij is de nieuwe populairste Belgische TikToker met maar liefst 2,8 miljoen volgers (bron 12)! Ze kreeg op Het Journaal zelfs de bijnaam 'de Belgische koningin van TikTok'.

Celine begon in april 2019 met TikTok. Dit deed ze omdat haar vriend Michiel Callebaut die reeds een Youtube kanaal had, begonnen was met TikTok. Voor

Celine was TikTok eerst nog louter voor de fun maar opeens ging alles super snel! Na een maand had ze al meer dan 100 000 volgers. Tegenwoordig krijgt Celine zoveel aanbiedingen van bedrijven om gesponsord te worden, dat ze er financieel kan van leven. Zo krijgt ze bijvoorbeeld kledingstukken opgestuurd door merken die ze vervolgens in haar video's moet dragen. Door haar enorm groot bereik is dit zeer efficiënte reclame voor de producten in kwestie. Hiervoor wordt ze dan betaald.

Omdat Celine minstens 1 keer per dag een video uploadt op TikTok vertelde ze in een interview dat het moeilijkste voor haar is om elke keer goede ideeën te blijven vinden voor video's. Gelukkig helpt haar vriend Michiel, die zelf ook 430 000 volgers heeft op TikTok, haar hierbij.

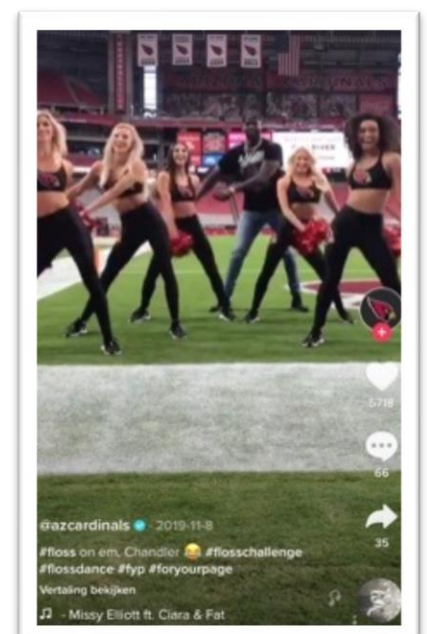
Celine maakt vooral veel dansvideo's en trends die erg populair zijn en iedereen doet. Zelf zit Celine maar liefst 7 uur per dag op haar gsm om te kijken naar ideeën of om opnames te maken en te monteren. Er kruipt dus heel wat werk in! Haar grote tip voor toekomstige TikTokers is 'Wees creatief!'. Elke dag een nieuwe video maken en kinderen blijven gelukkig maken blijft ook in 2020 haar doel!

Naast Celine Dept hebben we ook nog heel wat andere bekende Belgische TikTokers! Een zeer populaire TikToker is Stien Edlund. Zij heeft 2,5 miljoen volgers op TikTok.

1.11 CHALLENGES EN DUETTEN

Een andere reden waarom TikTok zo populair is zijn de challenges en duetten die je kunt doen op de app. Challenges zijn als het ware opdrachten, dansjes of trends die plotseling razend populair zijn op TikTok. Op die momenten plaatsen zeer veel gebruikers van de app een video waarin ze deze Challenge doen!

Een voorbeeld hiervan is een Fortnite dansje. Wanneer er in de game Fortnite een nieuw dansje uitkomt en deze erg populair blijkt te zijn bij de Fortnite-gamers, is de kans erg groot dat dit dansje zal worden opgepikt door TikTok gebruikers. Een voorbeeld daarvan is de 'Floss. Ongetwijfeld heeft u dit dansje al eens ergens zien opduiken! Scorende voetballers, bekende acteurs en zelfs onze Vlaamse politici hebben dit dansje nog uitgevoerd bij een verkiezingsspecial op Karrewiet! Op TikTok kun je duizenden filmpjes met die beweging terug vinden onder de hashtag #flosschallenge.

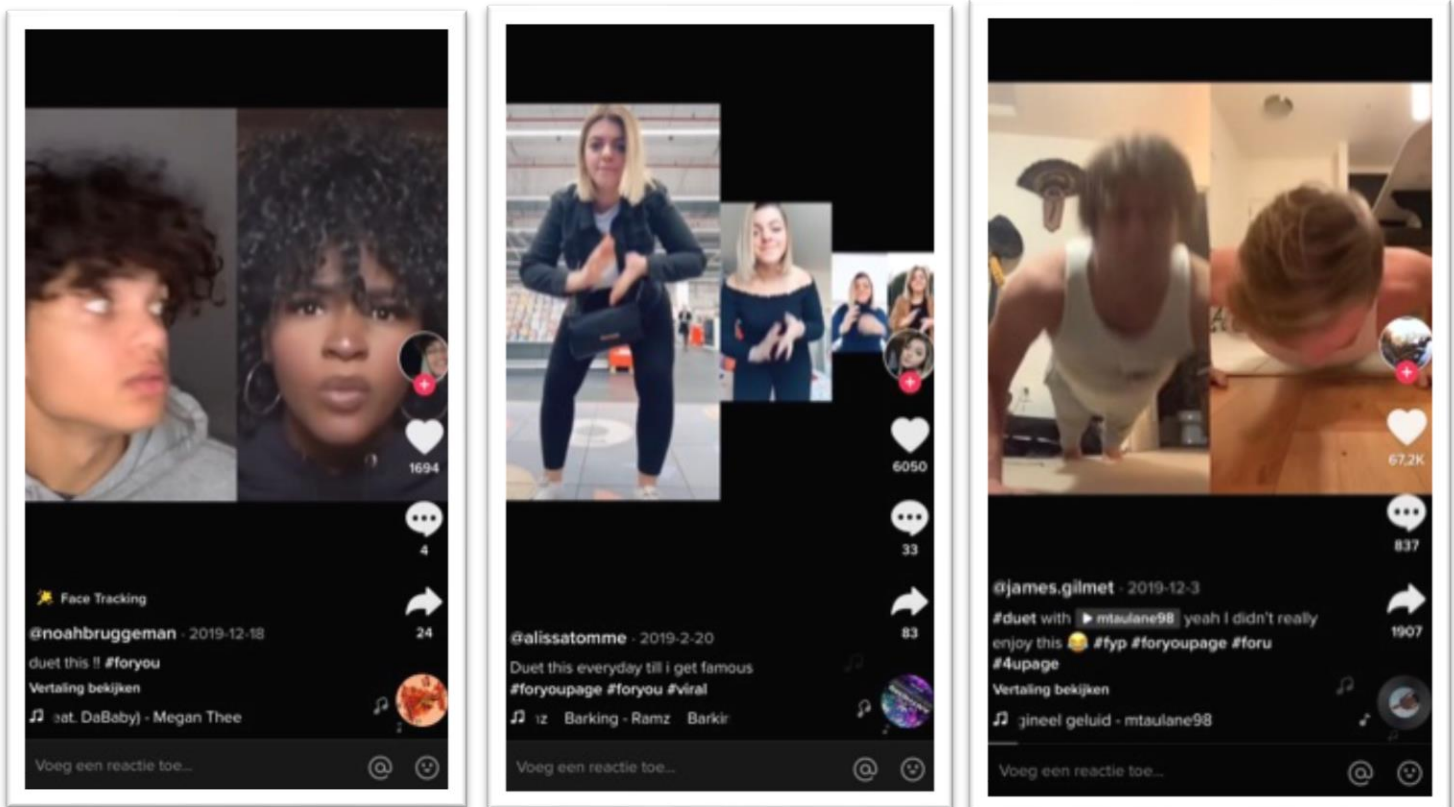


Een andere populaire challenge is bijvoorbeeld de #6secondschallenge waarbij je je ogen probeert open te houden zonder te knipperen gedurende precies 6 seconden.



Andere populaire challenges zijn #chairchallenge, #bestfriendrichchallenge, #rainchallenge, #backflipchallenge, #pushupchallenge...

Naast challenges heb je ook duetten op TikTok. Dit is een reactie die je filmt op een video van iemand anders (of jezelf). Zo kun je bijvoorbeeld een duet maken waarbij je gesynchroniseerd meedanst met het dansfilmpje van iemand anders. Ook kun je in jouw video mensen uitdagen om duetten te maken met je eigen video!



1.12 GEVAREN VAN TIKTOK

Natuurlijk zijn er ook gevaren verbonden aan de app TikTok. Net zoals bij andere sociale media platformen zoals Facebook, Instagram of Snapchat krijg je op TikTok ook te maken met cyberpesten. Daarnaast zitten er soms ook gebruikers met verkeerde bedoelingen op de app (bron 14).

Omdat de app de laatste tijd zo populair is krijgen deze gevaren in veel media aandacht. Zo vind je tal van artikels, filmpjes en nieuwsfragmenten terug over hoe je je nu het best wapent tegen deze obstakels. Ik bespreek kort de grootste gevaren van TikTok en hoe je hier het best mee omgaat.

1) Privacy

Wanneer je de app voor het eerst downloadt staan de privacy-instellingen automatisch op openbaar. Dit wil zeggen dat iedereen jouw profiel kan bezoeken en dus ook op jouw filmpjes kan reageren en deze zelfs kan downloaden en opslaan. Dit kan er voor zorgen dat mensen met de verkeerde bedoelingen bij jouw video's terechtkomen.

2) Anonimiteit

Eén van de redenen waarom TikTok zo populair is, is omdat de app zeer makkelijk te gebruiken is! In een 2-tal minuutjes kun je al een profiel aanmaken. Dit profiel kun je vervolgens een naam naar keuze geven. Ik koos voor de naam *Vital Teacher!* Maar er zijn natuurlijk ook mensen die hun eigen naam gebruiken. Zo kon ik mijn profiel bijvoorbeeld *Mathisse.Despierre* noemen. Daarnaast zijn er ook mensen die liever anoniem blijven. Deze mensen kiezen dan een willekeurige naam zoals bijvoorbeeld *Lucky.luck*, *FootballLover*, *Paardenmeisje*, ... Vervolgens kunnen deze mensen onder een anonieme naam negatieve commentaren plaatsen onder je filmpjes. De maker van het filmpje kan dan onmogelijk achterhalen wie de echte eigenaar van het account is die negatieve reacties plaatst. Wel kun je deze gebruiker blokkeren.

3) Pestgedrag

Wanneer je account openbaar staat kan ook iedereen reageren op jouw video's. Deze reacties zijn jammer genoeg niet altijd even prettig. Zo zie je veel haatreacties passeren op de app waarin de maker van een video kan worden uitgescholden of uitgelachen. Ook kun je TikTok video's heel makkelijk doorsturen naar andere TikTok gebruikers via privé berichten. Via deze weg worden ook vaak anderen uitgelachen of uitgescholden.

Uit onderzoek van Pimento blijkt dat 47% van de jongeren ooit wel eens gepest is geweest. 1056 jongeren uit de eerste graad secundair onderwijs die school lopen in Antwerpen werden hierover uit 2019 bevraagd (bron 15).

Uit het onderzoek 'Geweld, gemeten en geteld. Scholenonderzoek' uit 2018 blijkt dat 54% van de bevroegde jongeren wel al eens slachtoffer werd van minstens één vorm van cyberpesten (bron 16). Er werden binnen dit onderzoek 2000 scholieren tussen de 10 en 18 jaar bevraagd. Ook blijkt dat meisjes (59,1%) vaker slachtoffer worden van cyberpesten dan jongens (49,8%). De meest kwetsbare leeftijdsgroep blijkt de jongeren tussen de 13 en 18 jaar te zijn. Ook heeft de onderwijsvorm een effect op

het slachtofferschap van cyberpesten. Zo blijken jongeren uit de B-stroom, het BSO, het BUSO en het TSO vaker in aanraking te komen met cyberpestgedrag dan hun medeleerlingen uit de A-stroom. We kunnen dus besluiten dat de cijfers rond cyberpesten pesten zeer hoog liggen in Vlaanderen (bron 16).

4) Pedofilie

Omdat de app TikTok zeer populair is bij 10- tot 14-jarigen trekt dit jammer genoeg ook mensen met de verkeerde bedoelingen aan die misbruik maken van de app. Zo zijn er ook in België al tal van gevallen geweest waarbij er ongewenste opmerkingen en berichtjes worden gestuurd naar jonge meisjes en jongens op de app TikTok. Zeker de video's waarin de kinderen een bikini of zwemkledij dragen vormen hier een groot risico voor.

Preventie

Om kinderen bewust te maken van de gevaren van TikTok heeft de politiezone Arro leper in februari 2019 een infobericht gestuurd naar alle lagere scholen in leper. In dit bericht stonden er tal van tips, inclusief een handleiding om de privé instellingen aan te passen zodat je account zo veilig mogelijk is! Deze tips kun je nog steeds terugvinden op hun website! Ik bespreek nu even mijn belangrijkste tips om jouw TikTok ervaringen zo positief mogelijk te houden!

Tip 1: Toon interesse

Als ouder van een kind die TikTok gebruikt kun je eens vragen wat de app precies inhoudt. Vraag je kind waarvoor hij TikTok precies gebruikt en welke filmpjes hij zelf allemaal maakt. Bekijk samen wat video's en maak eventueel samen een leuke TikTok! Op deze manier raak je vertrouwd met de app en weet je wat er zich allemaal in de leefwereld van uw kind binnen TikTok afspeelt.

Tip 2: Privé-instellingen

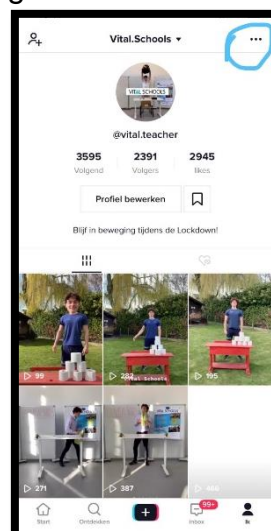
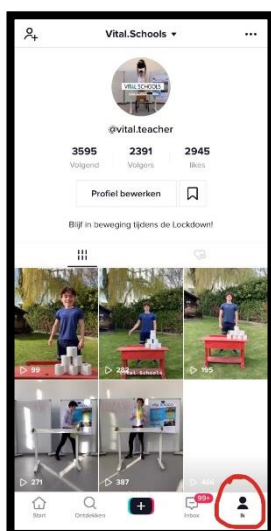
Maak van je openbaar account een privé-account. Op deze manier kunnen mensen die je niet kent je video's ook niet bekijken! Iedereen die jouw video's vervolgens nog wil bekijken moet jou eerst een volgverzoek sturen! Pas nadat jij dit volgverzoek hebt goedgekeurd krijgen ze toegang tot je profiel.

Hier een kort stappenplan om van jouw account een privé-account te maken:

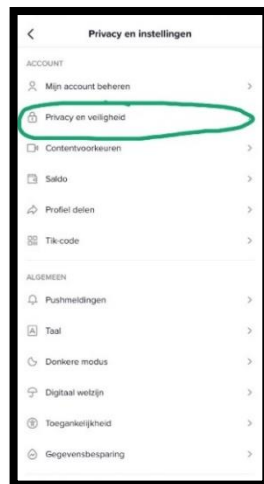
Stap 1:

Open de app TikTok en ga naar je eigen profiel. Dit doe je door op het **icoontje rechts onderaan** te klikken. Wanneer je op je eigen profiel bent klik je op het **icoontje met 3 puntjes rechts bovenaan**. Dan kom je bij de instellingen terecht.

Stap 2:



Druk vervolgens op **Privacy en veiligheid**. Wanneer je dit hebt gedaan kun je jouw account omvormen tot een privé-account.



Stap 3:

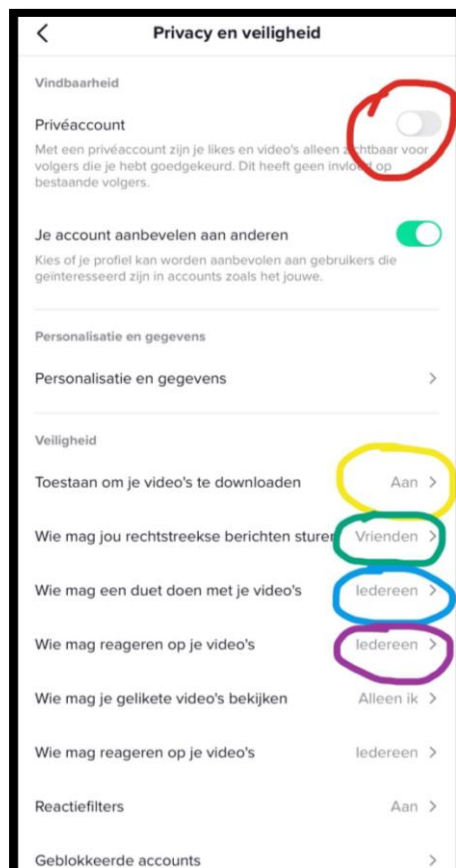
Met de **eerste knop** kun je jouw account omvormen naar een privé-account. Wanneer je een privé-account hebt zijn je likes en video's alleen zichtbaar voor volgers die je hebt goedgekeurd.

Vervolgens kun je ook nog je andere privacy en veiligheidsinstellingen aanpassen zoals jij het zelf wilt. Ik bespreek de belangrijkste. Zo kun je ervoor kiezen om je **video's al dan niet beschikbaar te stellen om ze te laten downloaden**.

Je kunt bepalen **wie jou rechtstreeks berichten kan sturen**, je vrienden of niemand.

Je kunt bepalen of mensen **duetjes kunnen maken met je video's of niet**.

En je kunt ook bepalen wie kan **reageren op je video's**.



Tip 3: Gebruik je gezond verstand

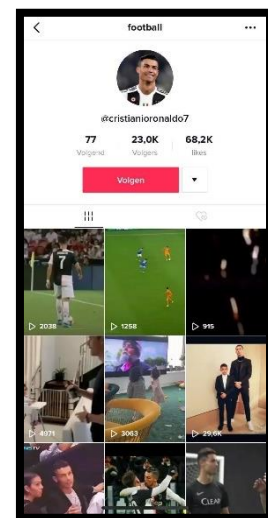
Wanneer je actief bent op TikTok moet je net zoals op ieder ander sociaal media platform je gezond verstand gebruiken. Plaats dus gepaste content waarin je jouw ding doet maar hou het leuk! Wanneer je ervoor hebt gekozen om een privé-account aan te maken, wees dan ook selectief bij het aanvaarden van je vriendschapsverzoeken. Zo zou je bijvoorbeeld enkel vriendschapsverzoeken kunnen aanvaarden van mensen waar je in het echte leven al langer dan 10 minuten mee hebt gesproken! Let ook op met de content die je op jouw account post. Post bijvoorbeeld geen filmpjes waarin je schaars gekleed bent of seksueel getinte bewegingen maakt. Maak geen content waarbij je jezelf of anderen in gevaar brengt of waar je illegale dingen in doet. Zorg er ook voor dat er geen waardevolle voorwerpen in je filmpjes te zien zijn. Ook jouw adres of woning toon je beter niet in je video's. Dit kan namelijk inbrekers aantrekken. Wanneer je een video met een vriend of vriendin opneemt vraag je ook zijn of haar toestemming om dit te mogen posten!

Tip 4: Grijp in wanneer nodig

Wanneer je negatieve reacties krijgt op je video of ongewenste berichten ontvangt via de app TikTok; aarzel dan niet om in te grijpen! Je kunt zeer makkelijk het account van een persoon die jou lastig valt blokkeren! Kent u de persoon die u lastig valt kunt u hem hierover aanspreken. Wanneer het gaat over uw kind dat wordt lastig gevallen door een vriendje of vriendinnetje uit de klas, contacteer dan de school of de ouders van het kind! Zo kunt u als ouder mee helpen bemiddelen en ervoor zorgen dat de ruzie of het pestprobleem wordt opgelost. Om iemand te blokkeren kunt u de volgende stappen volgen:

Stap 1:

Ga naar het account van de gebruiker die u wilt blokkeren.



Stap 2:

Druk op het **icoontje rechts boven** met drie bolletjes en druk vervolgens op **blokkeren**. Tot slot drukt u nog op bevestigen.



1.13 TIKTOK BINNEN MIJN BACHELORPROEF

Binnen mijn bachelorproef is het de bedoeling dat ik met de hulp van TikTok een account creëer waarbij ik jongeren zal proberen aan te zetten tot bewegen!

Dit doe ik door een 100-tal video's te plaatsen waarin ik leuke bewegingsoefeningen uitvoer. Deze bewegingsoefeningen kunnen zonder sportmateriaal in een klascontext worden gerealiseerd. Ik wil ervoor zorgen dat jongeren de bewegingstussendoortjes kunnen uitvoeren achter hun schoolbank tijdens een korte bewegingspauze in de les! Leerkrachten zouden deze bewegingsoefeningen via mijn TikTok account kunnen projecteren waardoor iedereen kan mee doen!

Op deze manier wordt het sedentair gedrag van jongeren doorbroken en verliezen leerkrachten amper tijd aan leuke bewegingstussendoortjes!

Naast het sedentair gedrag van jongeren doorbreken op school heb ik met mijn TikTok account ook nog een tweede doel voor ogen, namelijk jongeren tot bewegen aanzetten. Dit doe ik door mijn kijkers uit te dagen om duetten te maken met mijn video's. Op deze manier zijn ze ook buiten een schoolcontext bezig met bewegen! Bewegen wordt via mijn TikTok kanaal ook plezier! Wanneer iemand een duet maakt met één van mijn video's zullen ook meer en meer mensen mijn account te zien krijgen.

Daarnaast zoek ik ook nog een manier om mijn video's op te delen in enkele categorieën. Zo zou ik ontspannings-, spierversterkende-, en conditionele oefeningen

2 WERKVELDONDERZOEK

Mijn werkveldonderzoek heb ik opgesplitst in 2 delen. Binnen het eerste deel van dit werkveldonderzoek ben ik de app TikTok grondig gaan verkennen. Dit deed ik aan de hand van enkele belangrijke vragen waar ik een antwoord op zocht! Deze vragen luiden als volgt:

1. Welke video's worden het vaakst bekeken en hoe komt dit?
2. Hoe kun je een virale video maken en succesvol worden op TikTok?
3. Hoe maak ik het best een leuke video?
4. Bestaan er al accounts die zich richten op bewegingstussendoortjes?

Vervolgens heb ik elke vraag grondig uitgewerkt.

Voor het tweede deel van mijn werkveldonderzoek heb ik een bevraging gedaan bij leerkrachten die mijn TikTok account hebben gebruik als bewegingstussendoortje in hun lessen.

2.1 WELKE VIDEO'S WORDEN HET VAAKST BEKEKEN EN HOE KOMT DIT?

Wanneer je de app opent kom je automatisch op de 'For you' of 'Voor jou' pagina. Dit is als het ware de startpagina van TikTok. Op deze pagina verschijnen oneindig veel video's die de app TikTok zelf heeft gerangschikt voor jou. Het zijn suggesties van video's die jij persoonlijk zou kunnen leuk vinden. Op deze 'For you' pagina verschijnen dus niet enkel video's van accounts die je volgt!

De video's die verschijnen op deze 'For you' of 'Voor jou' pagina zijn voor iedere gebruiker uniek. De selectie aan filmpjes die op deze startpagina verschijnen zijn namelijk gebaseerd op je kijk- en like gedrag op de app. Wanneer je bijvoorbeeld een grote voetbalfan bent en al enkele voetbalvideo's hebt geliked, zullen op jouw 'For you' pagina ook vaak voetbal filmpjes verschijnen. Wanneer je in een ander geval veel dansvideo's bekijkt en liket zullen vervolgens vooral dansvideo's op jouw 'For you' pagina verschijnen.

Deze gepersonaliseerde 'For you' pagina die er bij iedereen anders uitziet, zorgt er voor dat je oneindig lang op de app kunt blijven scrollen. Omdat iedere video specifiek voor jou is uitgekozen, is de kans ook groot dat je deze video's leuk zult vinden. Op deze manier kun je soms de tijd uit het oog verliezen en blijven kijken naar deze video's.

Als TikTok gebruiker is het natuurlijk de bedoeling om jouw video op deze 'For you' pagina van andere gebruikers te krijgen! Op die manier krijgt jouw video namelijk veel meer views en is de kans op meer likes en nieuwe volgers ook groter. Wanneer jouw video dus op deze 'For you' pagina van andere gebruikers terecht komt kan dit jouw account een enorme boost geven!

Niemand weet precies hoe het algoritme van de 'For you' pagina in zijn werking gaat. Wel zie je dat de video's die op de startpagina verschijnen vaak van hoge kwaliteit

zijn en telkens populaire trends, challenges en muziek toepassen. Dit leidt ons naar het volgende deel van mijn werkveldonderzoek.

2.2 HOE KUN JE EEN VIRALE VIDEO MAKEN EN SUCCESVOL WORDEN OP TIKTOK?

Om succesvol te worden op TikTok probeer je in de eerste plaats zoveel mogelijk volgers te krijgen. Dit kun je doen door leuke video's te maken. Natuurlijk wil je ook dat deze video's in de smaak vallen bij vele mensen. Je wilt dus veel views, likes en reacties op je video's.

Wanneer jouw video op de 'For you' pagina van andere gebruikers verschijnt is dit al een groot succes. Als hij dan ook nog eens enorm veel views, likes en reacties krijgt kun je spreken over een virale video! Een virale video is een video die zich razendsnel en met enorm veel waardering over de app TikTok verspreidt. Maar hoe creëer je nu zo'n viral video? Ik ontdekte enkele eigenschappen die bij deze virale video's steeds terugkeren.

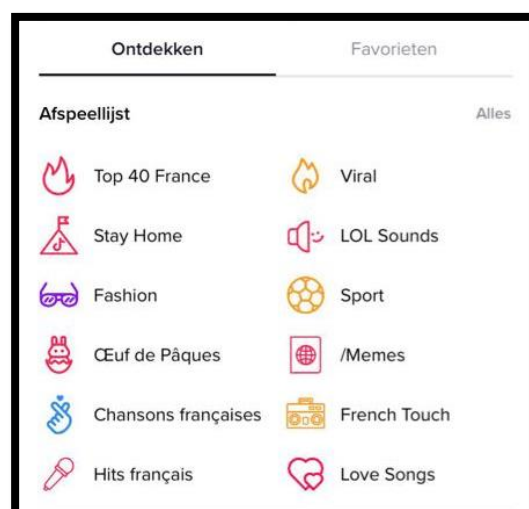
1. Muziek

De muziek die wordt gebruikt in je video's is van cruciaal belang! Zo merk je op dat op de 'For you' pagina veelal video's met dezelfde liedjes verschijnen! Dit zijn liedjes die op dat moment enorm populair zijn.

Wanneer je een video aan het maken bent op TikTok kun je ook zelf muziek gaan selecteren. Hoe je dit doet wordt uitgelegd op pagina 26. Je kunt uit miljoenen liedjes en geluidsfragmenten een passend muziekje kiezen voor jouw video. Deze liedjes en geluidsfragmenten kun je gaan zoeken via de zoekbalk of via de afspeellijsten die TikTok zelf heeft samengesteld.

Tussen deze afspeellijsten die TikTok zelf heeft samengesteld vind je categorieën die zich allemaal op specifieke onderwerpen focussen. Deze onderwerpen zijn Top 40, Viral, Sport, LOL Sounds, ... Wanneer je dus een sport gerelateerde video maakt kies je het best een liedje dat uit de categorie 'Sport' komt. Binnen deze categorie zul je dan vooral opgewekte en vrolijke muziek vinden. Maak je een leuke dansvideo kun je voor de gepaste muziek terecht bij de categorieën 'Viral' en 'Top 40'. Maak je een TikTok samen met je vriendje of vriendinnetje kun je gaan rondneuzen in de categorie 'Love Songs'.

Alle muziek die je in deze categorieën terugvindt staat gerangschikt volgens populariteit. Zo worden de video's met de populairste liedjes automatisch ook het meest bekeken! Dus wil je dat jouw video een grotere kans maakt om veel bekeken te worden moet je ook een populair liedje kiezen voor je video!



2. Inhoud

Natuurlijk is de inhoud van je video's ook zeer belangrijk. Probeer je mensen aan het lachen te brengen, ze een cool dansje te tonen of ze iets te vertellen? Wees dan creatief! Denk voor je een video wilt maken daarom goed na over wat je precies wilt doen. Je kunt ook een aantal keer oefenen voor je begint te filmen.

3. Opmaak

Wanneer je een TikTok maakt, geef dan een personal touch aan je video en zorg ervoor dat hij er aantrekkelijk uitziet. Dit kun je doen door leuke effecten, stickers of filters toe te voegen. Dit wordt uitgelegd op pagina 28. Wanneer je video visueel knap in elkaar steekt zullen mensen ook rapper geneigd zijn om deze video aan te klikken of uit te kijken.

4. Hashtags

Wanneer je een video hebt gemaakt kun je bij de beschrijving ook hashtags toevoegen. Dit wordt uitgelegd op pagina 28. Hashtags zijn een belangrijk aspect op de app TikTok. Door hashtags toe te voegen aan je video laat je andere gebruikers weten waarover jouw filmpje zal gaan nog voor ze deze bekeken hebben. Je kunt een populaire hashtag toevoegen aan jouw video en op deze manier de kans vergroten dat hij meer bekeken zal worden. Ook kun je op TikTok video's gaan opzoeken volgens een specifieke hashtag. Wil je bijvoorbeeld sportvideo's bekijken kun je via de zoekbalk '#Sport' opzoeken. Hashtags zijn dus ook niet meer weg te denken uit de app TikTok.

Daarom heb ik een lijst gemaakt met alle (populaire) hashtags dat ik zal gebruiken om aan mijn video's toe te voegen!

#VitalSchools	#VitalTeacher	#Howest	#Belgium	#Workout
#ForYouPage	#foryou	#viral	#Sport	#Exercise
#fyp	#fy	#trending	#TikTok	#Fitness

5. Volg trends

Wanneer je een virale video wilt maken op TikTok moet je ook rekening houden met trends! Wat speelt er zich momenteel allemaal af in de wereld? Welke trends zijn populair, welke muziek is populair, welke series zijn populair, welke evenementen zijn aan de gang, ... ? Zo zou je bijvoorbeeld tijdens de Wereldbeker Voetbal enkele leuke voetbalvideo's kunnen maken. Wanneer een nieuwe serie uitkomt, kun je een sketch over deze serie maken. Wanneer je favoriete artiest een nieuw nummer heeft uitgebracht, kun je een leuk dansje op deze song maken.

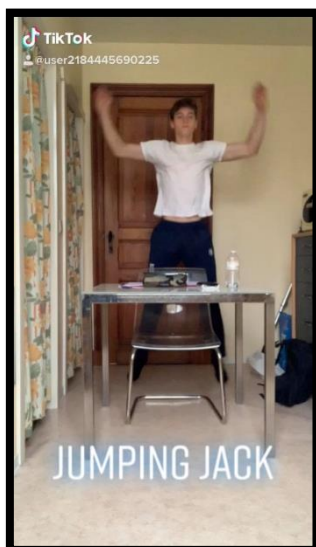
Wat ook een trend kan zijn op TikTok zijn zogenaamde challenges! Dit zijn uitdagingen die mensen doen binnen hun filmpje. Dit kan bijvoorbeeld een backflip-challenge zijn, waarbij je een achterwaartse salto doet. Of een bottleflip-challenge, waarbij je een halfvol waterflesje in de lucht werpt en precies goed laat landen.

Wanneer zo'n challenge enorm populair is kun je deze ook eens proberen in jouw video's! Meer uitleg over deze challenges vind je terug op pagina 30.

2.3 HOE MAAK IK HET BEST EEN LEUKE VIDEO?

Om te weten hoe ik het best een goede TikTok video kon maken moest ik natuurlijk zelf aan de slag gaan! Ik ging op verkenning op het sociale media platform en observeerde hoe de TikTok video's van anderen eruit zagen. Nadat ik zelf enkele leuke bewegingsoefeningen had bedacht was het mijn beurt om mijn eerste video's te gaan filmen! Wanneer ik besloot mijn eerste TikTok video te gaan filmen moest ik natuurlijk de werking hiervan ook onder de knie krijgen. Om te weten hoe je zelf een leuke TikTok video kunt opnemen verwijs ik graag naar pagina 26. Hier vind je een uitgebreide uitleg over hoe je een TikTok video opneemt.

Mijn eerste TikTok video's nam ik op in de keuken van mijn kot. Ik maakte een 10-tal video's met in ieder filmpje een ander liedje, effect en beschrijving. Vervolgens bleek dat ik de meeste likes had gehaald op mijn bewegingsvideo met het enorm populaire nummer 'Old Town Road'. Dit had ik eerlijk gezegd ook wel zelf verwacht!



Ook had ik 1 duetje gemaakt waarbij ik een Push-up challenge deed en ook deze video kreeg aanzienlijk meer likes dan de andere video's.

Ik kon dus uit mijn 10 experimentvideo's besluiten dat de muziek een enorm grote rol speelt en ook dat het maken van duetjes jouw video een extra boost kan geven!

Ook vond ik het proces van het maken van deze TikTok video's enorm leuk.

2.4 BESTAAN ER AL ACCOUNTS DIE ZICH RICHTEN OP BEWEGINGSTUSSENDOORTJES?

Om te weten te komen of bewegingsvideo's op TikTok succes zouden kunnen hebben ben ik zelf op zoek gegaan naar filmpjes waar reeds bewegingsoefeningen worden uitgevoerd.

Ik vond hier meerdere voorbeelden van terug! Zo vond ik filmpjes gemaakt door dames die buik- en bilspieroefeningen deden voor hun volgers. Ik vond filmpjes waarin bodybuilders oefeningen voor de arm- en beenspieren uitvoerden in de fitness. En zelfs video's waarin gymnasten een bepaalde grond oefening stap voor stap voor deden vond ik terug. Al deze video's kregen ook behoorlijk wat likes! Het werd me dus al snel duidelijk dat TikTok zeker en vast een geschikte plaats was om een account te creëren in het teken van bewegingsvideo's!

De TikTok gebruikers met zo'n sportvideo's die ik net heb besproken hadden hiernaast ook nog andere filmpjes op hun kanaal. Dit waren allemaal willekeurige, niet sport gerelateerde filmpjes. Daarom ging ik vervolgens op zoek naar accounts die volledig in het teken stonden van bewegingsvideo's. Hier vond ik maar enkele accounts van terug op TikTok! Dit waren accounts van grote gespierde mannen en knappe modellen die toonden welke oefeningen zij gebruikten om in vorm te blijven.

Deze accounts kon ik vervolgens gaan observeren en hun aanpak bij het maken van deze bewegingsvideo's gaan uit testen. Deze accounts zijn @shuru_00 (bron 17), @joshua_beeke (bron 18), @elikabang (bron 19), @demibagby (bron 20), ...

2.5 VRAGENLIJST TIKTOK

Wanneer ik mijn bachelorproef had omgezet naar de praktijk deelde ik mijn TikTok account ook met enkele leerkrachten. Op deze manier kon mijn TikTok account getest worden om tijdens een les bewegingstussendoortjes te gaan uitvoeren.

Dit deed ik in de eerste plaats met de leerkrachten van de twee pilotscholen waarmee ik samenwerkte. Deze scholen zijn Olympus Oostende en MS Bredene. Ik kon samenwerken met deze scholen door de goede connecties van mijn promotor, meneer Brunet. Ook staan mijn beide ouders in het onderwijs. Zowel mijn moeder als mijn vader geven les in het VTI Ieper. Ook zij, en enkele collega's hebben gebruik gemaakt van mijn TikTok kanaal binnen de lessen.

Om er achter te komen hoe zij deze bewegingstussendoortjes met behulp van mijn TikTok account hebben ervaren, heb ik via Google Forms een vragenlijst aangemaakt. Deze vragenlijst bestond uit 13 meerkeuzevragen en is terug te vinden in de bijlage (zie pagina 62)! 10 leerkrachten die elk lesgeven in het secundair onderwijs hebben deze vragenlijst ingevuld.

Uit de antwoorden blijkt dat de meeste leerkrachten de app TikTok wel al kenden maar zelf nog niet gebruikten. Slechts 1 iemand bleek dagelijks al bewegingstussendoortjes te gebruiken tijdens zijn lessen. Dit antwoord stelde mij als toekomstig leerkracht lichamelijke opvoeding natuurlijk een beetje teleur. Maar ik ben wel trots dat ik daar met mijn TikTok account toch verandering in wist te brengen.

7 van de 10 leerkrachten getuigden namelijk meerdere keren gebruik te hebben gemaakt van mijn TikTok account!

Wanneer men een bewegingstussendoortje met behulp van mijn TikTok account ging doen bleek ook dat iedereen hier voorafgaand afspraken rond heeft gemaakt met zijn klas! Deze afspraken gingen over het klasmanagement en het doel en nut van bewegen en het sedentair gedrag doorbreken. Wat me ook tevreden stelt is dat 7 op de 10 leerkrachten minstens 1 bewegingsoefening mee hebben uitgevoerd met de leerlingen.

De bewegingstussendoortjes werden vooral halverwege een les uitgevoerd. Hiervoor openden de meeste leerkrachten de link naar mijn TikTok kanaal en vervolgens werden de bewegingsvideo's geprojecteerd met een beamer. Slechts 1 leerkracht liet elke leerling zijn smartphone bovenhalen om zelf een video te gaan kiezen en vervolgens uit te voeren. Ik denk dat het projecteren van oefeningen en het vervolgens klassikaal uitvoeren hiervan, de beste manier is om gebruik te maken van mijn TikTok kanaal. Op deze manier kan niemand dit bewegingstussendoortje misbruiken om gebruik te maken van zijn smartphone. Ook kun je op deze manier de volledige klas beter observeren als leerkracht!

Mijn bewegingstussendoortjes namen in de meeste gevallen tussen de 1 en de 3 minuten in beslag. Nooit duurde een bewegingstussendoortje langer dan 6 minuten. Ook met dit resultaat ben ik zeer tevreden. Het doel van mijn TikTok kanaal is natuurlijk op een efficiënte manier een bewegingstussendoortje kunnen voorzien dat niet veel tijd in beslag neemt. Als leerkracht wil je nu eenmaal zo weinig mogelijk tijd verspillen.

Het merendeel van de leerlingen vond deze bewegingstussendoortjes ook super leuk. In de helft van de gevallen waren er wel enkele leerlingen die niet telkens even actief mee deden. Ik denk dat dit komt omdat deze bewegingstussendoortjes ook voor de leerlingen veelal nieuw zijn. Sommige leerlingen kunnen zich misschien ietwat beschaamd voelen tegenover hun klasgenoten door mee te staan springen en sporten met mijn video's.

Ook over het afsluiten van deze bewegingstussendoortjes werden op voorhand in de meeste gevallen afspraken gemaakt. 5 van de 10 leerkrachten wachtten ook nog heel eventjes (30 seconden) om de les te hervatten, nadat de leerlingen gingen zitten. Dit deden ze om de leerlingen nog eventjes tot rust te laten komen.

Bij 9 van de 10 bevraagde leerkrachten verliepen deze bewegingstussendoortjes gestructureerd. Dit kwam omdat de leerkrachten bij aanvang van deze activiteit duidelijke afspraken hadden gemaakt met hun klas. Slechts één iemand getuigde dat de bewegingstussendoortjes chaotisch verliepen. Om dit in de toekomst te kunnen voorkomen, worden in het vervolg hieromtrent duidelijkere afspraken gemaakt!

Net na het bewegingstussendoortje konden de meeste leerkrachten snel hun les hervatten. 3 van de 10 leerkrachten merkten wel op dat de leerlingen nog steeds erg actief waren na deze beweegpauze.

Mijn TikTok account bleek ook zeer gebruiksvriendelijk te zijn. Wel antwoordden 3 leerkrachten dat het nog iets meer gestructureerd kan.

Maar liefst 7 van de 10 bevroagde leerkrachten geven ook aan om mijn TikTok kanaal in de toekomst actief te gaan gebruiken! De meesten zullen dit minstens één keer per week willen doen. Daarnaast zouden ook 7 van de 10 bevroagden mijn TikTok account gaan aanraden bij collega's.

Ik ben zeer tevreden met de antwoorden die ik heb ontvangen op deze vragenlijst. Ook de bijkomende feedback die ik kreeg op mijn bevroaging was erg positief! 'Verfrissend', 'motiverend', 'vernieuwend' en 'haalbaar voor iedereen' zijn voor mij de mooiste commentaren!

3 ALGEMEEN PLAN PRAKTIJK

Vooraleer ik kon overgaan tot het filmen van mijn beweegvideo's moest ik eerst enkele zaken op een rijtje zetten. Ik ging als het ware een beeld schetsen van hoe mijn account er precies ging uitzien. Daarvoor moest ik antwoorden gaan vinden op enkele praktische vragen.

1. Welk account wil ik gaan creëren? (naam, profielfoto, beschrijving,...)
2. Waar en hoe ga ik mijn video's filmen?
3. Op welke manier breng ik mijn video's in de leefwereld van jongeren?
4. Welke bewegingsoefening ga ik uitvoeren tijdens mijn video's?

De antwoorden op deze vragen heb ik vervolgens grondig uitgeschreven.

3.1 WELK ACCOUNT WIL IK GAAN CREËREN? (NAAM, PROFIELFOTO, BESCHRIJVING,...)

Naam

Omdat mijn account volledig in het teken zal staan van beweging binnen een klascontext koos ik voor de naam '*Vital Teacher*'. Dit deed ik in samenspraak met mijn promotor, meneer Brunet.

Binnen mijn hogeschool Howest loopt momenteel een project dat zich focust op het stimuleren van minder lang stilzitten en meer bewegen in een klascontext. Dit project heeft de naam 'Vital Schools'. 'Vital Schools' speelt in op de leefwereld van jongeren en zet in op beweegvriendelijke klasomgevingen, actieve werkvormen, educatieve technologieën en activity trackers te betrekken binnen het lesgebeuren. Vanzelfsprekend zag ik enorm veel gelijkenissen tussen het 'Vital Schools' project en de doelstellingen van mijn Bachelorproef. Daarom koos ik voor de naam '*Vital Teacher*'.

De naam '*Vital Teacher*' is ook een hippe naam die goed in de mond ligt.

Profielfoto

Wanneer ik mijn naam had gekozen kon ik ook een bijpassende foto gaan ontwerpen die ik kon gebruiken als profielfoto. Ik koos voor een heldere en dynamische foto waar ook de naam *Vital Teacher* in terugkomt! Deze foto heb ik zelf bewerkt.



Beschrijving

Aan een TikTok account kun je ook een beschrijving gaan toevoegen. Ik koos ervoor om mijn beschrijving kort en krachtig te houden: '*Blijf sportief samen met de Vital Teacher*'. Wanneer besloten werd om in lockdown te gaan tijdens de coronacrisis veranderde ik mijn beschrijving naar: '*Blijf in beweging tijdens de lockdown*'.

Algemeen

Daarnaast nam ik ook wat algemene beslissingen omtrent mijn account. Ik besloot om mijn account enkel te gebruiken om bewegingsvideo's te gaan uploaden. In totaal zou ik zeker 75 bewegingsvideo's opnemen. Deze video's zou ik om de 2 dagen uploaden. In iedere video zou ik het beste van mezelf geven door een originele en unieke bewegingsoefening uit te voeren. Dit zouden allemaal enorm toegankelijke oefeningen zijn die iedere leerling in een klasomgeving kan nabootsen. Sterker nog, de meeste oefeningen die ik heb gepubliceerd kun je achter je schoolbank of bureau uitvoeren!

3.2 WAAR EN HOE GA IK MIJN VIDEO'S FILMEN?

Omdat het doel van mijn bachelorproef het sedentair gedrag van leerlingen in een klascontext doorbreken is, koos ik ervoor om ook binnen een klascontext te gaan werken! Ik ging mijn video's dus opnemen in een klaslokaal.

In samenspraak met mijn promotor, meneer Brunet, beslisten we om mijn video's te filmen in het EdHub-lokaal in Howest Brugge. Dit is een vernieuwend en ruim lokaal. In het EdHub-lokaal vind je ook tastbare uitwerkingen van wat het samenspel van ruimte en technologie kan betekenen. Zo vind je er een greenscreen, lampen en ook filmmateriaal terug. Dit kwam natuurlijk perfect van pas voor mijn filmopnames. In dit ruime en vernieuwende klaslokaal is er ook enorm veel lichtinval.

Vooraan het EdHub-lokaal plaatste ik een bank met een stoel. Daarachter stonden 2 whiteboards opgesteld. Op het ene whiteboard kleefde een grote poster van Vital School. Op het andere whiteboard schreef ik met stift mijn TikTok naam. Dit was het decor voor al mijn video's.

Het filmen van mijn video's deed ik met mijn Iphone XR. De kwaliteit van mijn camera op deze smartphone is enorm goed. Voor het filmen van mijn video's plaatste ik mijn Iphone in een fotografisch statief. Hierdoor bleef mijn toestel waarmee ik filmde ten allen tijde stabiel. Het filmen van mijn video's kon ik met behulp van dit statief ook volledig zelf!



3.3 OP WELKE MANIER BRENG IK MIJN VIDEO'S IN DE LEEFWERELD VAN JONGEREN?

Om mijn video's daadwerkelijk in de leefwereld van jongeren te kunnen krijgen moest ik er natuurlijk voor zorgen dat ze massaal werden bekeken! Voor mij begon dit met het maken van zeer kwalitatieve filmpjes met populaire muziek!

Volgen van trends en muziek

Uit mijn werkveldonderzoek concludeerde ik dat de muziek die je gebruikt voor je video's enorm belangrijk is. Daarom observeerde ik wekelijks de hitlijsten van alle Vlaamse radiozenders! Ik zorgde ervoor dat elke video een uniek liedje kreeg dat voorkwam in deze hitlijsten. Daarnaast volgde ik ook de trends op TikTok en zo kon ik zien welke geluidsfragmenten enorm populair waren op de app zelf.

Nieuwe volgers krijgen

Een andere manier om ervoor te zorgen dat mijn video's werden bekeken was het volgen van mensen op de app TikTok. Wanneer je op TikTok een nieuwe volger hebt, krijg je hiervan een melding. Daarom besloot ik om willekeurig Vlaamse jongeren te gaan volgen. Op deze manier ontvingen deze Vlaamse jongeren een melding dat ik ze volgde. Vervolgens hoopte ik dat de jongeren mijn profiel zouden gaan bekijken en mij terug zouden gaan volgen. Deze methode bleek enorm efficiënt te zijn. Zo wist ik op een korte periode enorm veel volgers te krijgen.

Reclame maken

Daarnaast moest ik natuurlijk ook reclame gaan maken voor mijn TikTok account! Om dit te doen stuurde ik een bericht naar meerdere instanties in de hoop dat ze mijn TikTok account zouden gaan promoten. Ik contacteerde onder andere Onderwijs Vlaanderen, Howest, Klasse, de VRT, Iedereen beroemd, Ketnet, ...

Dit deed ik aan de hand van volgend bericht:

Beste

Ik ben Mathisse Despierre, 3e jaars student lerarenopleiding secundair onderwijs aan Howest Brugge. Voor mijn bachelorproef heb ik een TikTok account ontwikkeld met video's vol bewegingstussendoortjes die leerlingen in de klas (of volwassenen aan hun bureau) kunnen uitvoeren om het sedentair gedrag te doorbreken.

Willen jullie mijn account eens bekijken? Als jullie het leuk vinden kunnen jullie er misschien iets over posten op jullie social media accounts!

link: <https://vm.tiktok.com/n33qbU/>

Alvast bedankt

Met vriendelijke groeten

Mathisse Despierre

Daadwerkelijk werden er 2 Facebook berichten over mijn TikTok kanaal geplaatst op de pagina van Howest (deze pagina heeft in totaal 10.731 likes). Ook werden er 2 Facebook berichten over mijn TikTok kanaal op de pagina van Howest lerarenopleiding bachelor secundair onderwijs geplaatst (deze pagina heeft in totaal 863 likes). Daarnaast maakte ik ook op mijn privé Facebook profiel en Twitter profiel reclame voor mijn TikTok kanaal zodat ook mijn vrienden dit konden volgen.

Vervolgens plaatste ik ook een post op Klascement met een link naar mijn account.

Vital Schools : Bewegingstussendoortjes op TikTok

[Maak favoriet](#)

TikTok-account met bewegingstussendoortjes van Mathisse Despierre ontwikkeld i.k.v. van zijn bachelorproef aan de lerarenopleiding.

De bewegingstussendoortjes kunnen uitgevoerd worden door leerlingen in de klas (of volwassenen achter hun bureau) om het sedentair gedrag te doorbreken. De video's werden reeds uitgetest bij leerlingen uit de eerste graad secundair onderwijs en werden zeer gesmaakt!

Meer info over integratie van bewegingstussendoortjes in de klas op de [website van Vital Schools](#).

[Bezoek website](#) [Meld gebroken link](#)

 **Mathisse Despierre**
Student (lerarenopleiding)



Duetjes promoten

Een laatste manier waarmee ik mijn TikTok video's in de leefwereld van jongeren probeerde te krijgen was via duetjes. Bij iedere bewegingsvideo die ik maakte riep ik mijn volgers op om een duetje te maken van deze video. Op deze manier kregen ook de volgers van de persoon die het duetje maakt mijn video's te zien. Dit creëert als het ware een sneeuwbaaleffect waardoor mijn kanaal bij steeds meer mensen bekend wordt.



3.4 WELKE BEWEGINGSOEFENING GA IK UITVOEREN TIJDENS MIJN VIDEO'S?

Het belangrijkste wat ik nog moest voorbereiden alvorens ik kon beginnen aan mijn praktijk waren mijn bewegingsoefeningen. Om te bepalen welke bewegingsoefeningen ik precies kon gaan uitvoeren heb ik hiervoor samen gezeten met mijn promotor, meneer Brunet. Samen kwamen we tot de conclusie om de focus te leggen op ontspannings-, spierversterkende en conditionele oefeningen.

Al deze oefeningen moesten individueel of per 2 kunnen uitgevoerd worden in een klascontext. Het uitvoeren van de oefeningen mocht dus niet al te veel plaats in nemen. Ook moesten de oefeningen leuk en uitdagend zijn maar ook haalbaar voor iedereen.

Omdat ik 3^e jaars student lerarenopleiding secundair onderwijs ben voor de vakken lichamelijke opvoeding en wiskunde had ik al een ruime basis aan kennis van bewegingsoefeningen. Daarnaast deed ik ook dagelijks inspiratie op door te zoeken naar nieuwe bewegingsoefeningen online. Dit deed ik via sociale mediaplatformen zoals Facebook, Instagram, Youtube, TikTok, ... Ook via Google vond ik enkele leuke sites terug waar er een ruim aanbod van bewegingsoefeningen terug te vinden was.

De focus van al mijn bewegingsoefeningen ligt op plezier en toegankelijkheid! Ook is elke bewegingsoefening uniek en voorzien van een leuk muziekje.

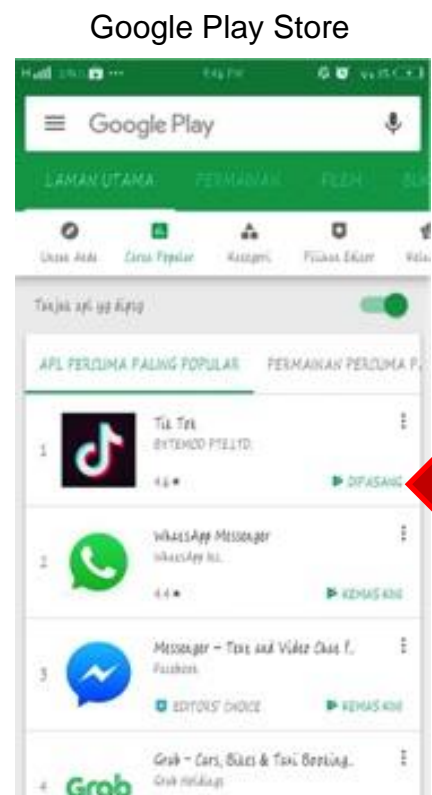
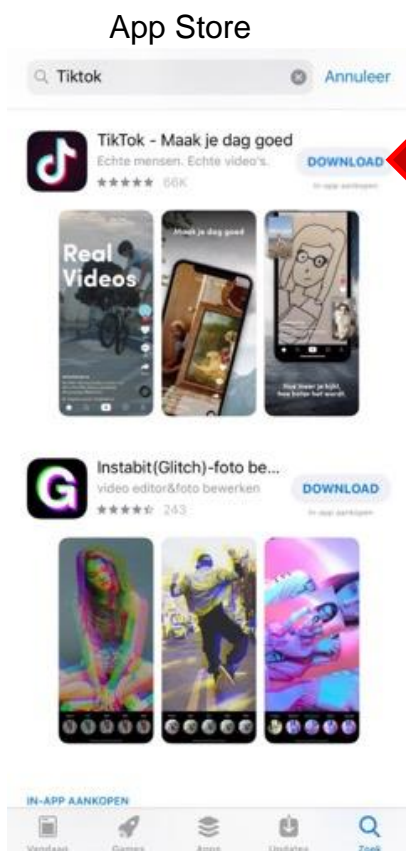
4 PRAKTIJK

4.1 ZO WERKT DE APP TIKTOK

Eén van de redenen waarom de app TikTok zo populair is geworden is omdat het zeer toegankelijk is. Het is zeer gemakkelijk om een account op TikTok aan te maken en er zelf mee aan de slag te gaan! Ik leg je nu in enkele stappen uit hoe je zelf een TikTok account moet maken!

1) Installeer de app op je smartphone of tablet

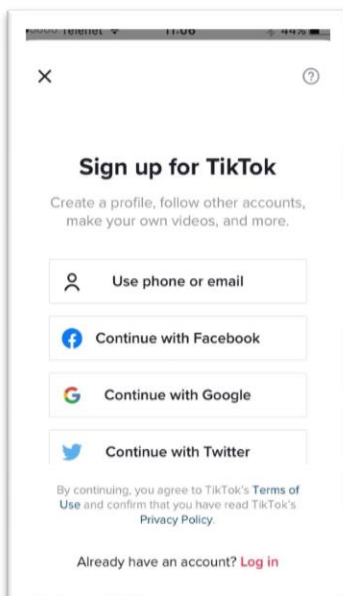
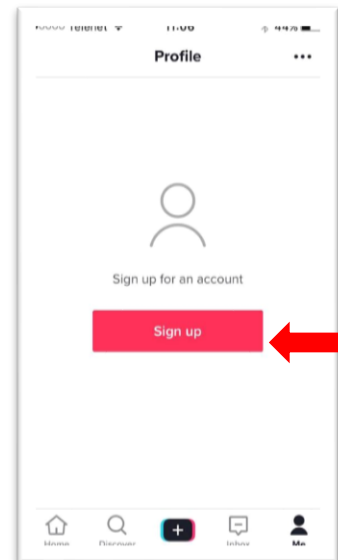
Wanneer je een apple apparaat hebt doe je dit door naar de App Store te gaan. Vervolgens zoek je TikTok op in de zoekbalk en klik je op 'download'. Heb je een Android apparaat ga je naar de Google Play Store waar je ook TikTok opzoekt in de zoekbalk. Vervolgens druk je opnieuw op 'downloaden'.



2) Open de app en maak een profiel aan

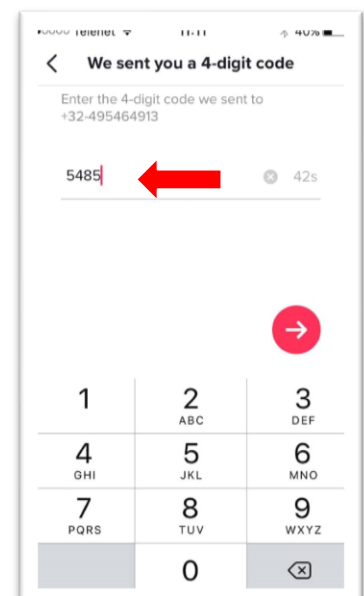
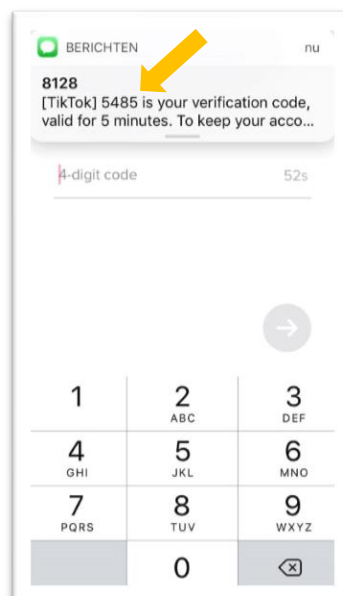
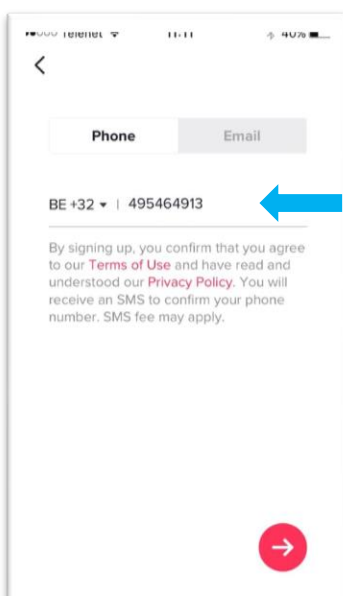
Wanneer je de app voor het eerst opent kun je al meteen video's bekijken. Je zult echter nog niet in staat zijn om al te reageren op deze video's of ze te liken. Daarom krijg je de vraag om een account aan te maken! Dit is heel simpel. Ik toon in de foto's voor hoe we het account zullen aanmaken van een fictief persoon genaamd Lucky Luke.

Eerst klik je onderaan rechts op het **ventje waar 'Me'** bijstaat om daarna te klikken op **Sign up**.

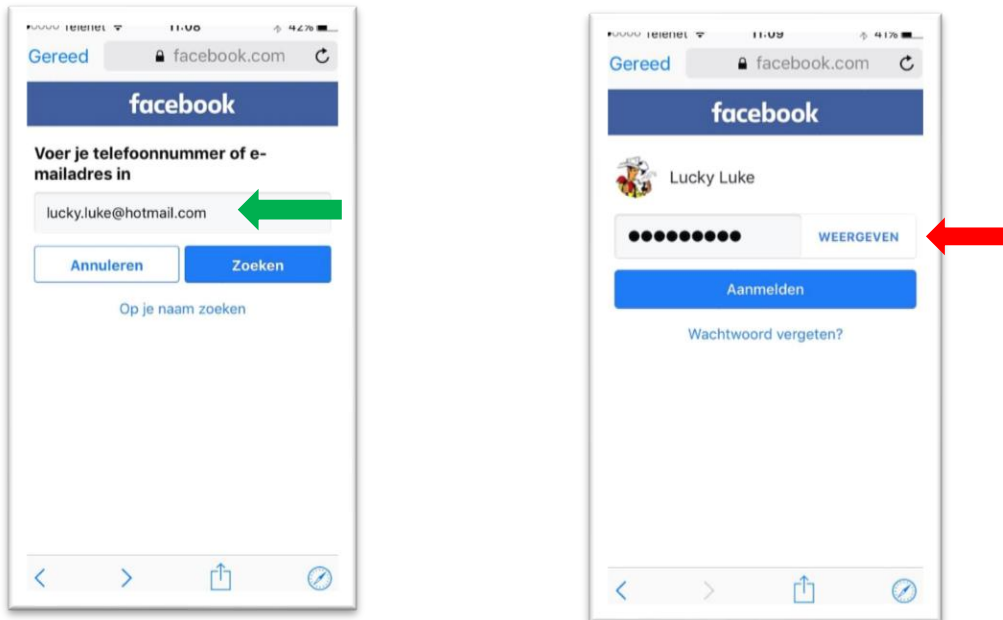


Vervolgens kun je op 4 verschillende manieren een account aanmaken: via je telefoonnummer of e-mailadres, je Facebook profiel, je Google account of je Twitter profiel. Ik bespreek ze alle 4!

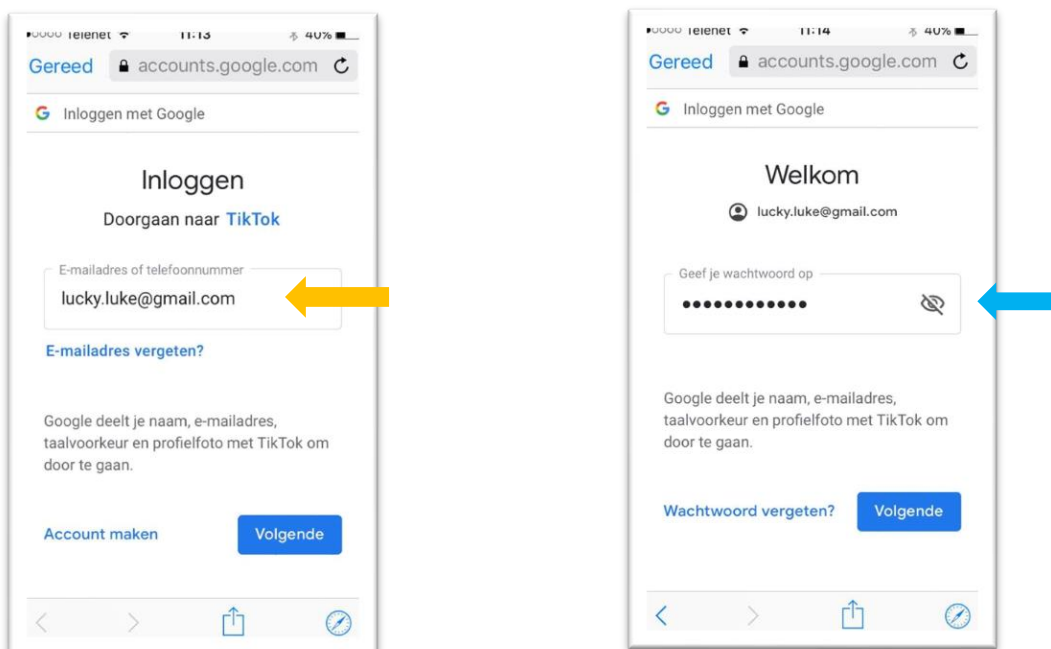
De makkelijkste manier om een account aan te maken op TikTok is via je telefoonnummer of je e-mail. Dit is de eerste optie die je krijgt wanneer je nieuw bent op de app. Het enige wat je moet doen is je **gsm-nummer invoeren** in de app. vervolgens krijg je een **bevestigingscode doorgestuurd via sms** waarop een cijfercode staat. Wanneer je deze **cijfercode ingeeft** heb je een account aangemaakt! Wanneer je je e-mailadres ingeeft krijg je deze bevestigingscode doorgemailed. Dit proces ziet er zo uit:



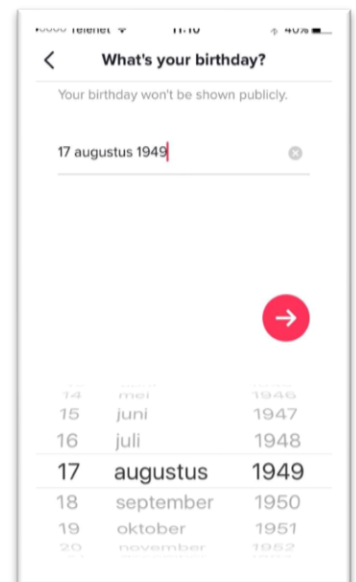
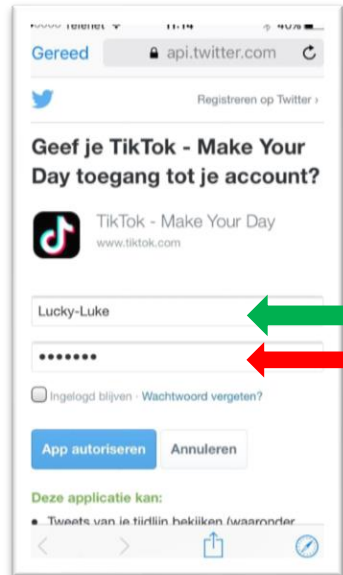
De tweede manier om een account aan te maken op TikTok is via Facebook. Ook dit is een zeer gemakkelijke manier. Eerst kies je voor optie 2 'Continue with Facebook' waarna je gevraagd wordt om je **e-mailadres of je telefoonnummer verbonden aan je Facebook account** door te geven. Wanneer je dit hebt gedaan, hoef je enkel nog je **wachtwoord van je Facebook** profiel in te tikken. Dit ziet er zo uit:



De derde manier om een account op TikTok aan te maken is via je Google account. Het enige wat je moet doen is voor optie 3 kiezen 'Continue with Google' en de instructies volgen. Eerst moet je je **e-mailadres ingeven** waarna je opnieuw wordt gevraagd om **het wachtwoord van dit e-mailadres** in te vullen. Wanneer je dit hebt gedaan heb je succesvol een TikTok account aangemaakt. Dit ziet er zo uit:

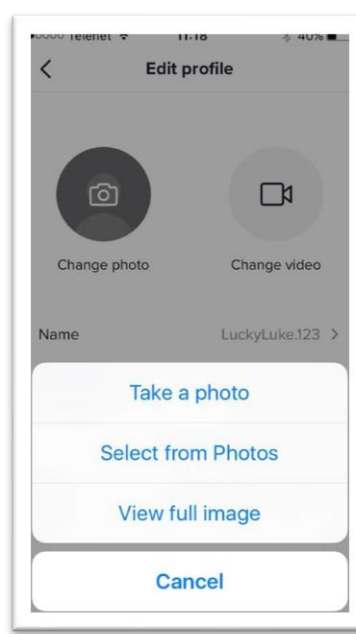
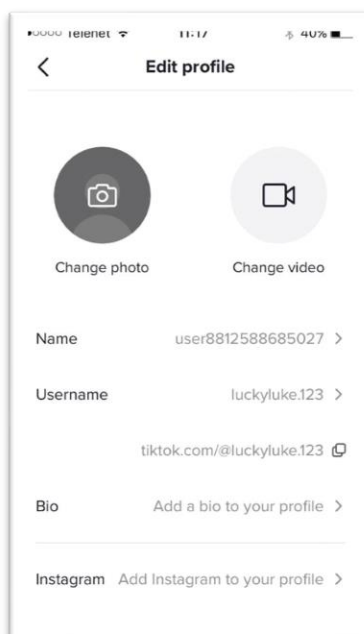
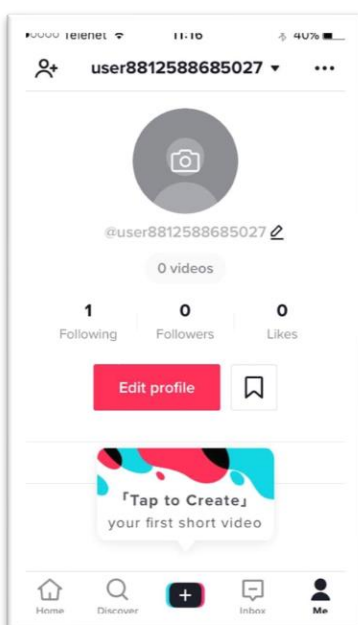


De laatste manier om een TikTok account aan te maken is met Twitter! Ook die 4^e optie is erg gemakkelijk! Nadat je hebt gedrukt op 'Continue with Twitter' wordt er je gevraagd om je **gebruikersnaam op Twitter of je e-mailadres** gelinkt aan je Twitteraccount in te geven. Wanneer je dit hebt ingegeven moet je enkel nog je **Twitter wachtwoord** intikken en je hebt een nieuw TikTok account aangemaakt! Zo simpel is het! Dit ziet er zo uit:

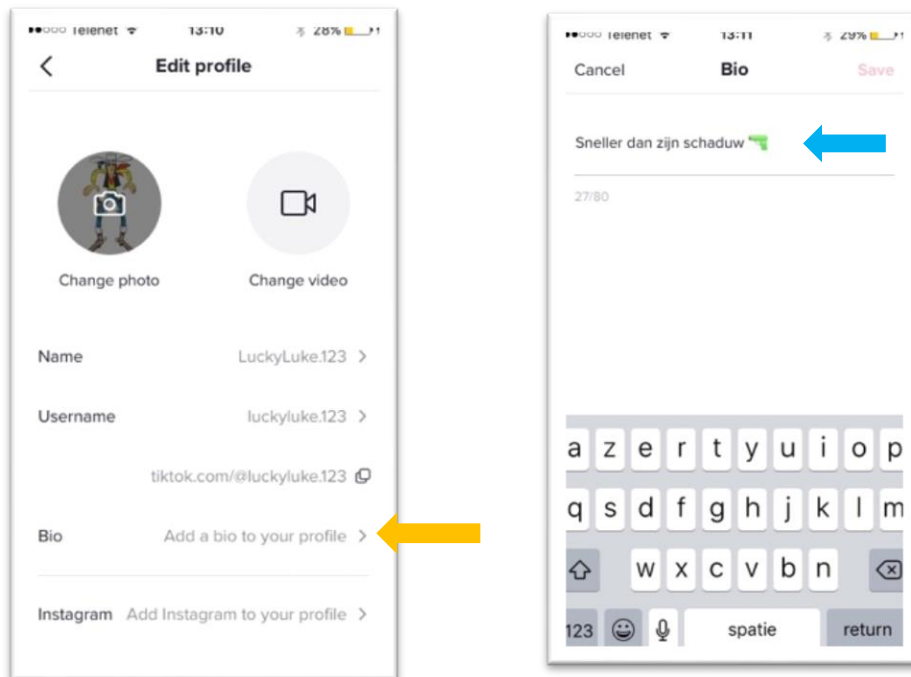


Wanneer je op één van de vier mogelijke manieren een account hebt gecreëerd op TikTok, kun je dit account nu gaan personaliseren! Nog voor je dit kunt doen wordt er eerst gevraagd naar je geboortedatum. Wanneer je deze hebt ingegeven kun je verder aan de slag.

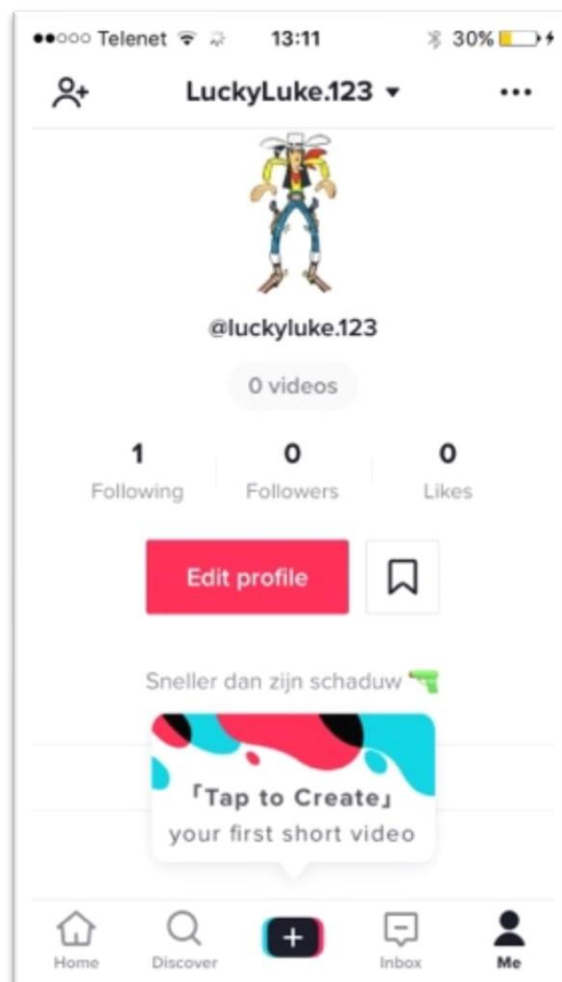
Het personaliseren van je account doe je in eerste instantie door je gebruikersnaam en naam te wijzigen. Dit doe je door op 'Edit profile' te drukken. Nadat je een naam en gebruikersnaam het ingegeven kun je ook een profielfoto gaan kiezen door te drukken op Change photo. Je kunt zelf een foto nemen of ervoor kiezen om een foto uit je filmrol te gebruiken.



Tot slot kun je ook nog een Bio toevoegen aan je account. Dit is een korte beschrijving van wat je precies doet of wie je bent. Een tip voor een goede bio is om het kort en krachtig te houden! Deze bio kun je toevoegen wanneer je eerst opnieuw op 'Edit profile' klikt en vervolgens op 'Add a bio to your profile'. Vervolgens heb je 80 karakters waarmee je een bio kunt typen. Ik koos voor de punchline van Lucky Luke 'sneller dan zijn schaduw'.

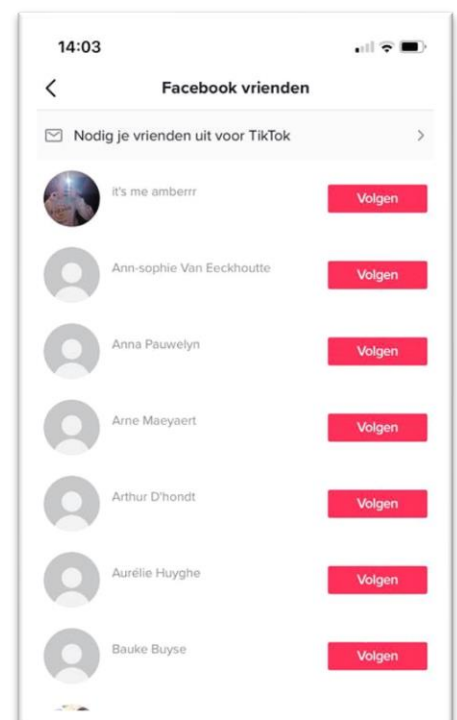
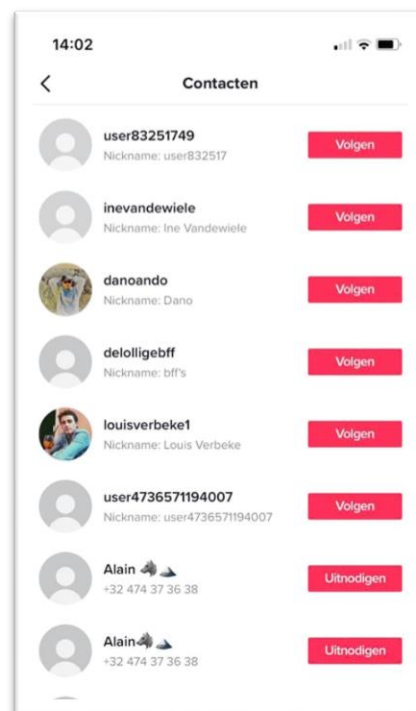
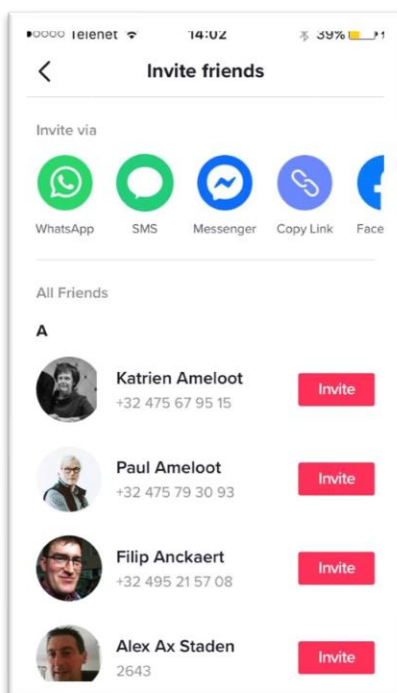
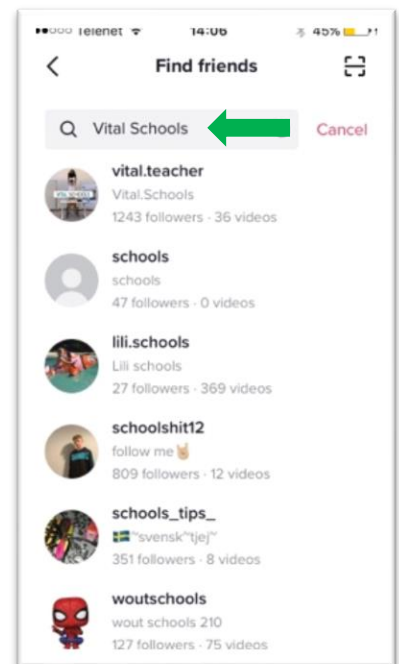
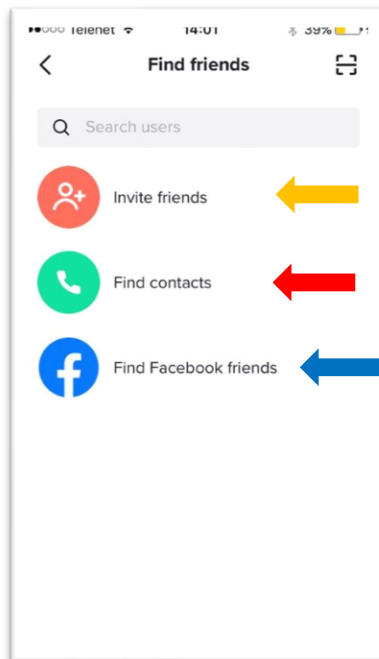
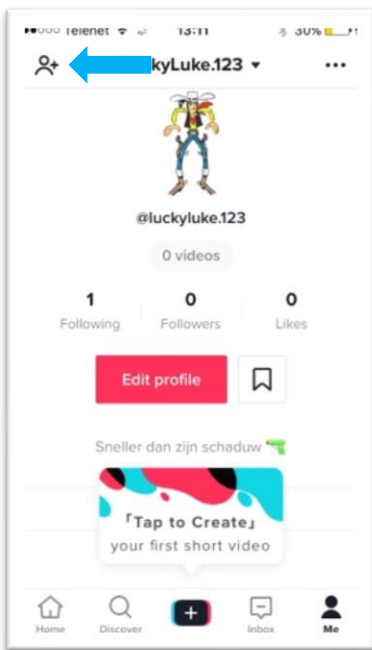


Wanneer je je volledig TikTok account hebt gepersonaliseerd ziet het er zo uit:



3) Zoek vrienden die je kent op TikTok

Om meteen al je vrienden die al TikTok hebben makkelijk terug te vinden kun je de 'Find friends' functie gebruiken. Hiervoor druk je op het icoontje links boven. De meest gebruikte manier om mensen op te zoeken is door in de **zoekbalk hun gebruikersnaam in te geven**. Ook kun je contacten in je gsm die de app nog niet hebben **uitnodigen om TikTok te downloaden** en je te volgen via sms, WhatsApp, Messenger... Daarnaast kun je **tussen je contacten zoeken wie reeds TikTok heeft**. En ten slotte kun je ook **tussen je Facebook vrienden** kijken wie allemaal TikTok heeft. Zo kun je makkelijk je vrienden terugvinden om te volgen op TikTok!

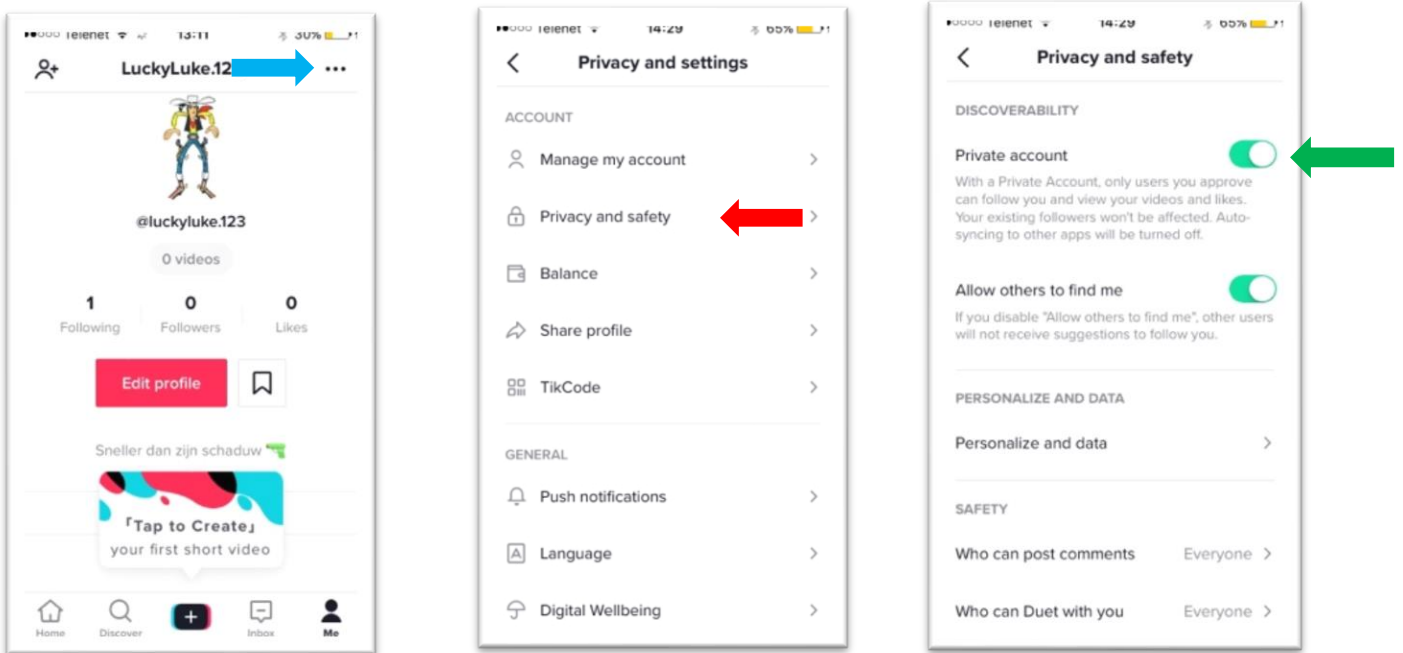


4) Een openbaar of een privé-account?

Wanneer je een profiel hebt aangemaakt op TikTok is dit automatisch een openbaar account. Dit wilt zeggen dat iedereen jouw profiel kan bekijken en dus ook je video's kan zien. Ook kan iedereen contact met je opnemen via een bericht op TikTok.

Heb je liever dat je account niet toegankelijk is voor iedereen kan je ervoor kiezen om je account te beveiligen door het op privé te zetten. Dan kunnen al je vrienden je nog steeds terugvinden maar zullen ze je eerst een vriendschapsverzoek moeten sturen. Alleen wanneer jij deze aanvraag hebt goedgekeurd zullen ze toegang krijgen tot je profiel.

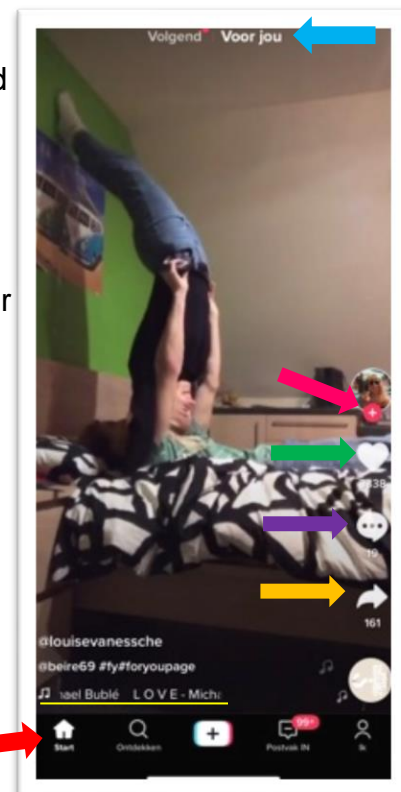
Je zet je profiel op privé door eerst op het **icoontje rechts boven** te tikken. Vervolgens klik je op **'Privacy and safety'**. Tot slot klik je op **'Private account'** activeren.



5) Ga op verkenning

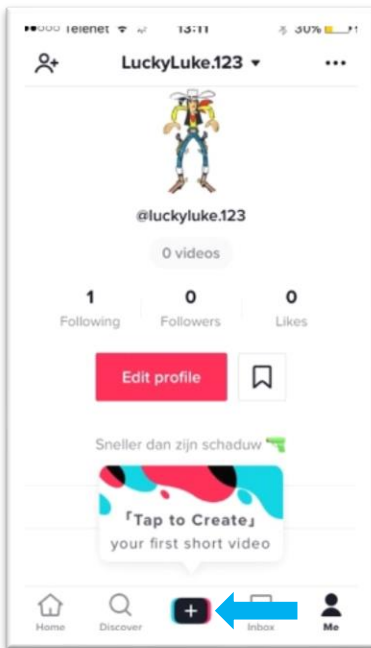
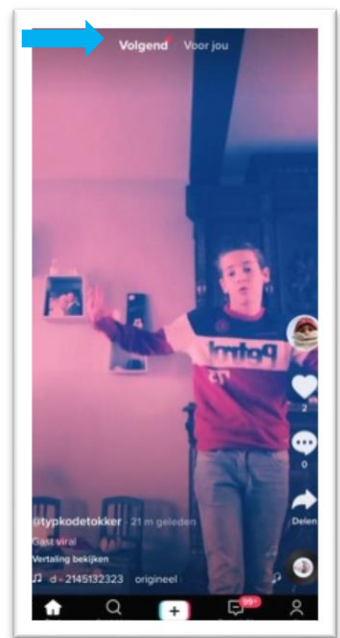
Nu je zelf een cool en uniek TikTok account hebt gecreëerd is het tijd om op verkenning te gaan in de wereld van TikTok! Dit doe je in eerste instantie door naar de **startpagina** te gaan. Daar heb je 2 soorten video-startpagina's. De eerste startpagina heet **'For You'**. Dit is de startpagina met een eindeloze stroom aan willekeurige video's van willekeurige accounts over de hele wereld. Meestal zijn de video's die op deze startpagina verschijnen erg populair. Wanneer je op deze For You pagina vooral video's liket die sport gerelateerd zijn, zullen de volgende keer dat je deze pagina opent ook vooral sport gerelateerde video's verschijnen.

Je kunt de video's die je bekijkt **liken**, je kunt erop **reageren** en je kunt de video **versturen** naar je vrienden. Ook kan je in één makkelijke klik de maker van de video **volgen**. Een handige feature van TikTok is dat je helemaal onderaan de video ook ziet welke **muziek** in de video werd gebruikt.



De tweede soort startpagina waar je op terecht kunt om video's te bekijken heet de 'Following' startpagina. Op deze startpagina krijg je in chronologische volgorde de video's te zien van alle mensen die je volgt.

Via deze Following startpagina is het heel gemakkelijk om alle video's te kunnen bekijken die de mensen posten die je zelf volgt.

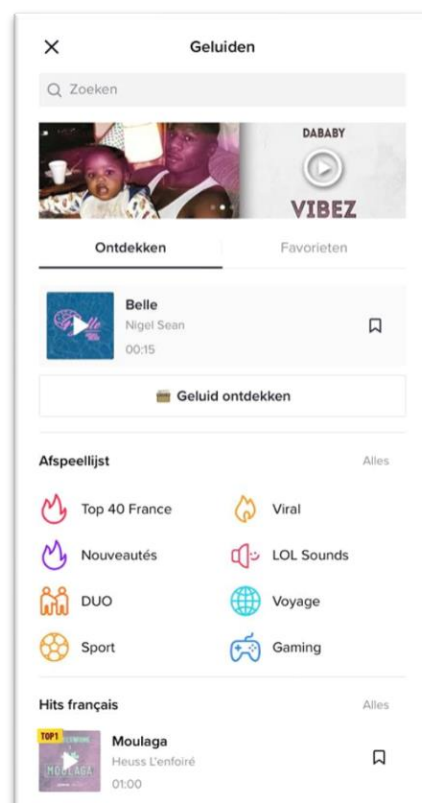
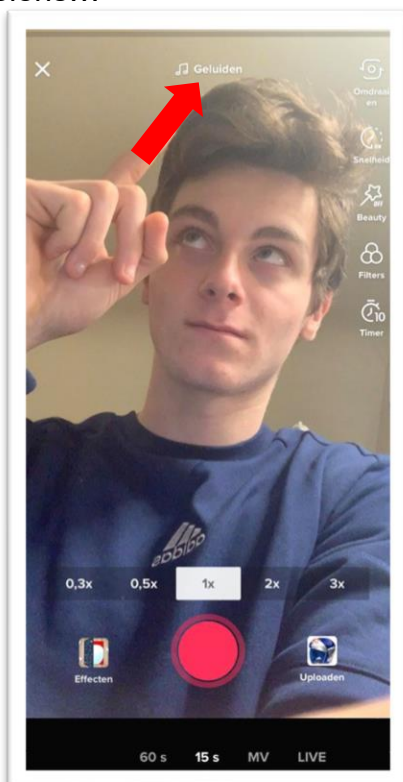


6) Zelf een video maken

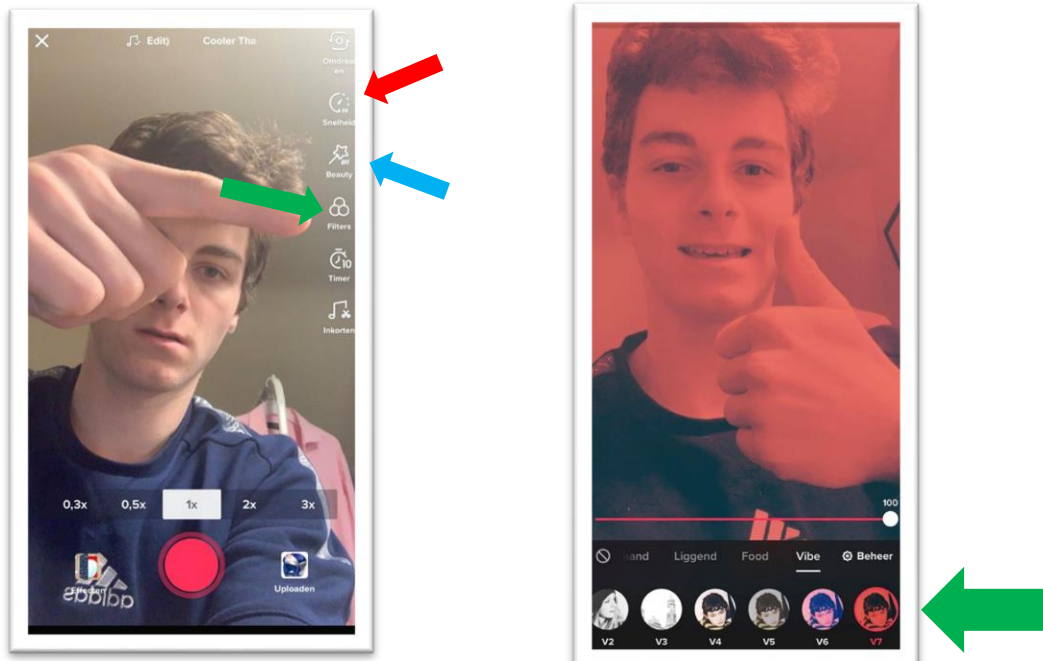
Wanneer je goed vertrouwd bent met de app is het tijd om zelf een video te gaan maken! Dit is natuurlijk niet noodzakelijk want je kunt ook de app TikTok blijven gebruiken enkel en alleen om naar video's te kijken van andere mensen. Maar het maken van video's op TikTok vind ik enorm leuk!

Om aan de slag te gaan met je eerste eigen video druk je op **het middelste icoontje helemaal onderaan**. Nadat je de app toegang hebt gegeven tot de camera en de microfoon van je smartphone kun je beginnen filmen.

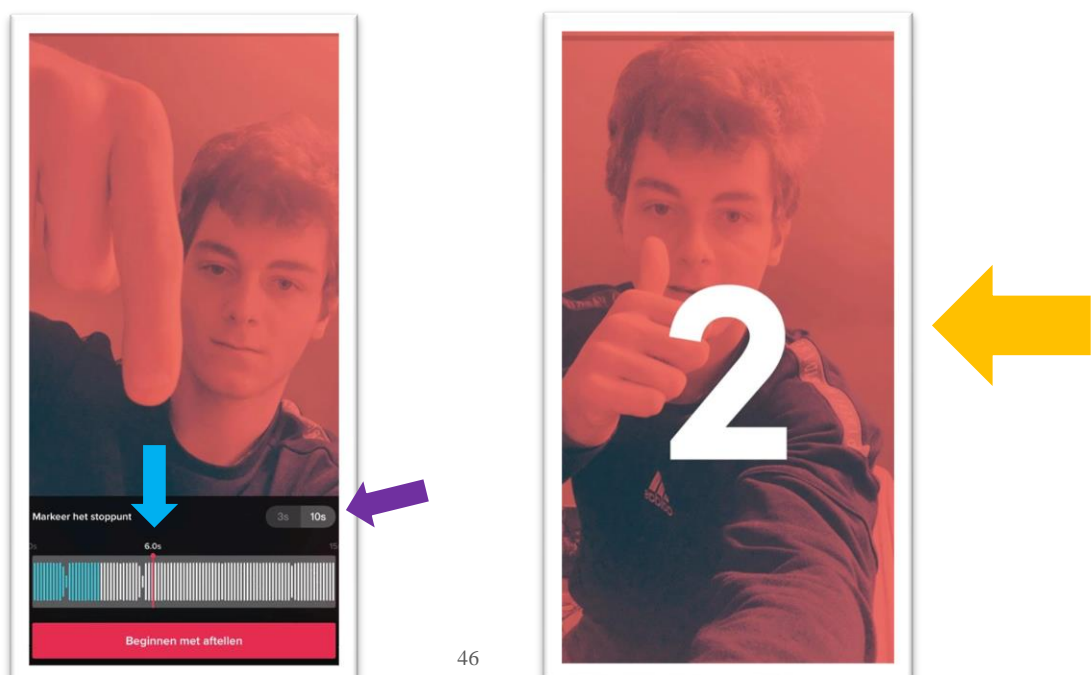
De eerste stap die je kunt doen bij het maken van een video is het geluid kiezen. Daarvoor klik je bovenaan op 'Geluiden'. Hier kun je uit miljoenen liedjes en geluidsfragmenten een passend muzikje kiezen voor jouw video. Dit kun je doen door de muziek te selecteren op basis van populariteit, genres, films en series, gevoelens...



Wanneer je een nummer hebt geselecteerd kun je nog een leuke **filter** kiezen voor in je video te gebruiken. Ook de functies **Snelheid** en **Beauty** kun je gaan activeren wanneer je in slow motion wilt filmen of er extra goed wilt uitzien. Deze extraatjes zijn allemaal optioneel.



Wanneer je het juiste nummer en de juiste filter hebt geselecteerd kun je de timer inschakelen. Hiermee kan je **een stoppunt markeren** tot wanneer je wilt gaan filmen. Dit is zeer handig wanneer je bijvoorbeeld meerdere outfits in 1 video wilt dragen! Wanneer je dit stoppunt hebt geselecteerd kun je een **timer van 3 seconden of 10 seconden activeren**. Wanneer je vervolgens **begint met aftellen** heb je ofwel 3 seconden ofwel 10 seconden tijd om op je plek te gaan staan voor de app begint met filmen. Vervolgens wordt er automatisch gefilmd tot je eerder gemarkeerd stoppunt! Dit proces kun je blijven herhalen tot je aan je video van 15 seconden komt!



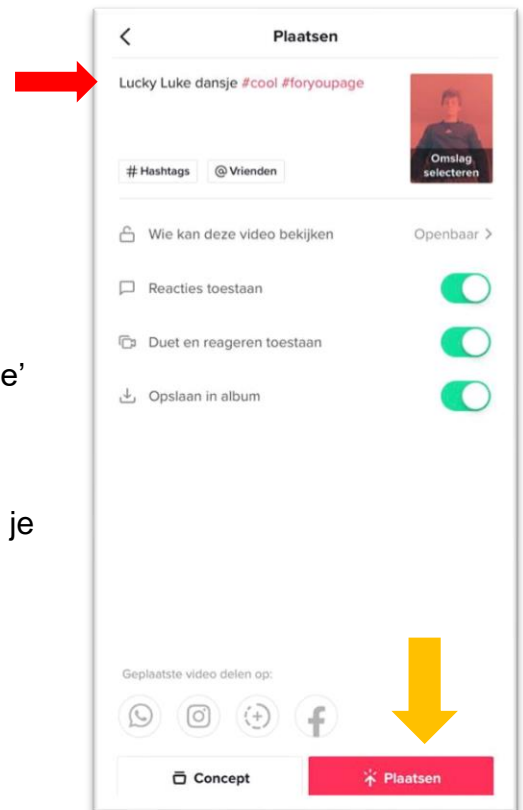


Wanneer je klaar bent met het filmen van je video kun je nog **extra effecten** of **tekst** aan je video toevoegen. Dit kan de lay-out van je video nog cooler maken. Ook kun je nog een leuke **sticker** toevoegen.

Wanneer je dit hebt gedaan klik je op **volgende**.

Ten slotte kom je aan bij de laatste stap. Je kunt nog een **leuke beschrijving** toevoegen aan de video die je hebt gemaakt. Hier worden ook zeer vaak hashtags gebruikt! Deze gaan meestal over iets dat in je video gebeurt. Ook wordt op de app TikTok zeer veel de hashtag '#foryoupage' gebruikt. Dit verwijst naar de For You startpagina waar willekeurige filmpjes op verschijnen. Met deze hashtag vergroot je de kans dat jouw filmpje op deze For You startpagina terecht komt bij andere mensen! Hierdoor kan je video meer bekeken worden en word je dus populairder.

Wanneer je video helemaal klaar is voor de buitenwereld druk je op '**Plaatsen**'!



4.2 FILMEN

Om mijn bachelorproef om te zetten naar praktijk had ik natuurlijk bewegingsvideo's nodig om te kunnen posten op mijn account. Op mijn account werden deze bewegingsvideo's om de 2 dagen geüpload! Deze bewegingsvideo's heb ik in het EdHub-lokaal van Howest kunnen opnemen op 3 verschillende filmdagen. Deze filmdagen waren 27/11/2019, 11/12/2019 en 08/02/2020.

Ik heb tijdens deze filmdagen telkens van 08:30 tot 13:00 kunnen opnemen. Dit was net genoeg tijd om 25 video's per filmdag in elkaar te steken. Deze video's kon ik vervolgens opslaan in mijn 'Concepten' op TikTok zodat ik deze later kon uploaden. De eerste 2 filmdagen liepen enorm vlot. Ik had nog erg veel inspiratie voor nieuwe bewegingsvideo's en was erg gemotiveerd.

Het succes dat mijn TikTok account te verwerken kreeg gaf me ook een extra boost om ook tijdens mijn 3^e filmdag alles te geven. Wel merkte ik op dat het op mijn 3^e filmdag moeilijker werd om unieke bewegingsoefeningen die ik nog niet had opgenomen, te voorzien. Gelukkig kon ik tijdens deze 3^e filmdag ook gebruik maken van een resistance band voor mijn oefeningen. Dit had ik in samenspraak met mijn promotor, meneer Brunet, afgesproken. Ook maakte ik 5 duo oefeningen voor mijn volgers. Deze oefeningen filmde ik met behulp van mijn medestudent Stan Coudeville.

4.3 OVERZICHT VIDEO'S

In totaal maakte ik 75 unieke en originele bewegingsvideo's op mijn TikTok account! Het merendeel van mijn video's zijn spierversterkende en conditionele oefeningen. Ook heb ik een 7-tal ontspanningsoefeningen gemaakt. Daarnaast heb ik ook 5 duo oefeningen voorzien. Daarnaast heb ik ook nog 15 lockdown bewegingsvideo's gemaakt.

Elke bewegingsvideo duurt exact 15 seconden. Ook is elke video genummerd en voorzien van een apart liedje.

Een link naar mijn account:

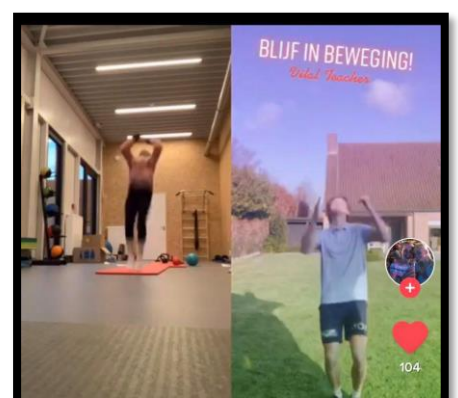
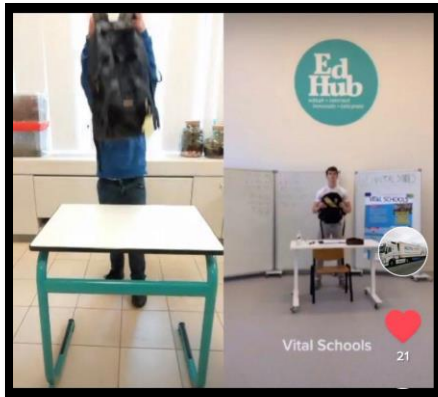
<https://vm.tiktok.com/n33qbU/>

Of

<https://www.tiktok.com/@vital.teacher>

4.4 DUETJES

Er werden in totaal een 30-tal duetjes gemaakt op mijn bewegingsvideo's. Persoonlijk ben ik zeer blij met deze duetjes! Zo zie je dat ik met mijn bachelorproef weldegelijk kinderen aan het sporten heb kunnen brengen. Via deze duetjes bereikten mijn video's ook opnieuw een hoop nieuwe mensen. Ook vind ik het leuk om te zien dat kinderen plezier beleven aan het maken van duetjes met mijn video's!



4.5 HANDLEIDING TIKTOK IN DE LES

Om een bewegingstussendoortje in de les met behulp van mijn TikTok kanaal zo vlot mogelijk te laten verlopen, heb ik een handleiding voor leerkrachten gemaakt.

Volgens de bewegingsnormen is het erg belangrijk om het sedentair gedrag om de 30 minuten eventjes te doorbreken. Daarom raad ik leerkrachten aan om een bewegingspauze halverwege hun les te laten plaatsvinden. Wanneer je gedurende 1 lesuur (50 minuten) les geeft aan een klas, stel ik voor om halverwege de les een bewegingstussendoortje te houden. Leerkrachten kunnen op hun computer een timer laten lopen via een online stopwatch site (bron 21). Wanneer je de timer op 25 of 30 minuten instelt, zal er een geluidsignaal afgaan wanneer het tijd is voor het bewegingstussendoortje.

Wanneer je als leerkracht gedurende 2 opeenvolgende lessuren les geeft aan dezelfde klas, kun je het op 2 manieren gaan aanpakken. De eerste en misschien wel meest voor de hand liggende manier is, om dit bewegingstussendoortje te laten plaatsvinden tijdens de uurwisseling. Het nadeel hieraan is, is dat de leerlingen 50 minuten hebben moeten stilzitten. Maar dit kun je als leerkracht gaan compenseren door het bewegingstussendoortje ietsje langer te laten duren! Projecteer bijvoorbeeld meerdere bewegingsvideo's via mijn TikTok account en laat dit bewegingstussendoortje zeker 5 minuten duren. De tweede manier waarop je het bewegingstussendoortje kunt aanpakken is door er meerdere te doen. Bij de start van je les kun je opnieuw een timer laten lopen met de computer. Na de eerste 25 minuten hou je een korte bewegingspauze van een 2-tal minuutjes. Vervolgens hervat je de les en laat je opnieuw de timer lopen op 25 minuten. Wanneer de timer voor de 2^e keer afgaat, hou je opnieuw een korte bewegingspauze van een 2-tal minuutjes. Daarna hervat je de les opnieuw en laat je voor een laatste keer de timer lopen voor 25 minuten. Wanneer de timer afgaat, kun je nu het laatste bewegingstussendoortje houden met behulp van mijn TikTok account!

Als je hebt beslist wanneer je het bewegingstussendoortje met behulp van mijn TikTok kanaal kunt houden, is het tijd voor de uitvoering. Om het bewegingstussendoortje zo vlot en vlekkeloos mogelijk te laten verlopen heb ik een stappenplan opgesteld dat leerkrachten kunnen volgen.

Stap 1: Duidelijke afspraken maken

Het is zeer belangrijk om voorafgaand aan het bewegingstussendoortje enkele belangrijke afspraken te maken met je klas! Op deze manier kun je chaos voorkomen en ervoor zorgen dat je zo weinig mogelijk tijd verliest.

Enkele afspraken die je als leerkracht zeker kunt maken zijn:

1. Iedereen gaat recht staan achter zijn stoel en voert hier de beweeg oefeningen uit.
2. Je voert de oefeningen zo goed mogelijk uit.
3. Je belemmert geen klasgenoten tijdens het uitvoeren van de oefeningen.
4. Je houdt het rustig tijdens het uitvoeren van de oefeningen, je gaat niet meezingen of klappen met de muziek.

5. Na het bewegingstussendoortje gaat iedereen opnieuw zitten in stilte.

Stap 2: Toelichten van het nut

Nadat je duidelijke afspraken hebt gemaakt met je klas omtrent dit bewegingstussendoortje, raad ik het ook sterk aan om het nut van deze bewegingspauze mee te delen aan de leerlingen. Op deze manier krijgen de leerlingen een beter beeld waarom het doorbreken van het sedentair gedrag en bewegen nu zo belangrijk is.

Een teveel aan sedentair gedrag of te lang onafgebroken stilzitten kan namelijk ernstige gezondheidsrisico's teweeg brengen! Enkele van deze risico's zijn bijvoorbeeld overgewicht, verhoogde bloeddruk, spier- en gewrichtspijnen en een lager mentaal welbevinden! Daarom is het zeer belangrijk om om het half uurtje eventjes de benen te kunnen strekken en te bewegen! Op deze manier is er voldoende afwisseling voor je lichaam en blijf je in beweging!

Stap 3: Uitvoeren bewegingstussendoortje

Vooraleer je het bewegingstussendoortje kunt uitvoeren, geef je best wat uitleg aan de leerlingen over wat er zal gebeuren. Je vertelt ze dat je een TikTok kanaal zult openen en vervolgens de video's zult projecteren. Het TikTok kanaal dat je gebruikt heet @vital.teacher. Je kunt de leerlingen ook vragen om na school dit account te volgen! Wanneer je vervolgens een bewegingsvideo van het TikTok kanaal projecteert, is het de bedoeling dat elke leerling de oefening mee uitvoert. Dit doen ze achter hun bank! Als leerkracht is het natuurlijk ook aangeraden om mee te doen met de leerlingen! Op deze manier toon je aan dat bewegen noodzakelijk is voor iedereen.

Als leerkracht kun je mijn TikTok kanaal openen via volgende link:

<https://www.tiktok.com/@vital.teacher>

Daarnaast kun je mijn TikTok kanaal ook terugvinden wanneer je in Google de zoekterm 'TikTok vital teacher' intikt.

Eenmaal je mijn TikTok kanaal hebt geopend kun je een willekeurige bewegingsvideo openen en deze mee uitvoeren. Vervolgens kun je eenvoudig door klikken naar de volgende bewegingsvideo's.

Stap 4: Afsluiten bewegingsmoment

Nadat de leerlingen enkele bewegingsoefeningen hebben uitgevoerd met de hulp van mijn TikTok kanaal moet je deze beweegpauze afsluiten. Omtrent het afsluiten van dit bewegingsmoment maak je het best ook afspraken. Zo spreek je op voorhand af dat de leerlingen na de laatste oefening opnieuw in stilte gaan zitten. Je sluit het TikTok kanaal en geeft de leerlingen nog een 30-tal seconden pauze om terug tot rust te komen. Vervolgens kun je de les hervatten!

4.6 HANDLEIDING TIKTOK BUITEN DE LES

Naast leerlingen te laten bewegen binnen een klascontext, kun je mijn TikTok account ook gaan gebruiken buiten een klascontext! Dit kunnen vooral leerkrachten lichamelijke opvoeding gaan doen!

Als leerkracht lichamelijke opvoeding kun je de leerlingen huiswerk geven of zelfs gaan beoordelen via mijn TikTok kanaal. Dit kun je doen op twee manieren.

De eerste manier zou zijn om je leerlingen de opdracht te geven om een duet te maken met één van mijn bewegingsvideo's. Vervolgens kunnen de leerlingen jou taggen in dit duet of de link van dit duet doorsturen naar u. Een mogelijke taak zou bijvoorbeeld kunnen zijn: Maak tegen volgende les minstens 5 duetjes met bewegingsoefeningen van het kanaal @vital.teacher op TikTok.

Daarnaast kun je de leerlingen ook de opdracht geven om zelf een leuke bewegingsvideo te maken! Dan mogen ze zelf een leuke oefening verzinnen en deze filmen. Vervolgens plaatsen ze deze video op TikTok! Opnieuw kunnen ze jou taggen in dit bericht of de link van dit bericht doorsturen naar u.

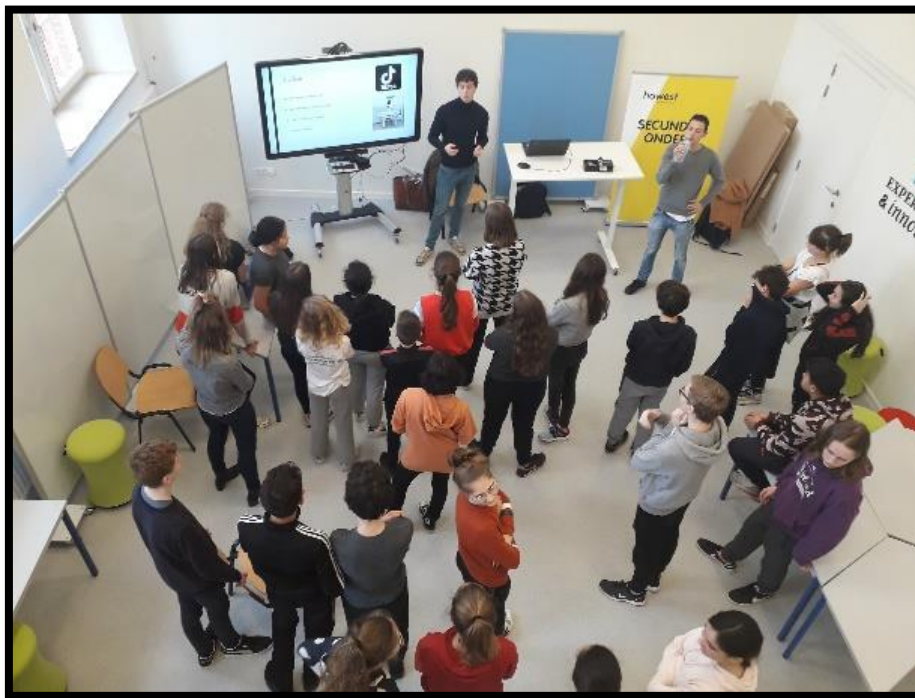
Een vereiste voor deze leuke opdrachten is natuurlijk dat iedere leerling en de leerkracht lichamelijke opvoeding een eigen TikTok kanaal heeft. Een uitgebreide uitleg omtrent het aanmaken van een TikTok kanaal vindt u terug op pagina 38 van mijn bachelorproef.

4.7 WORKSHOPS

Om mijn TikTok kanaal met bewegingsvideo's wat populairder te maken heb ik ook 2 TikTok-workshops gegeven.

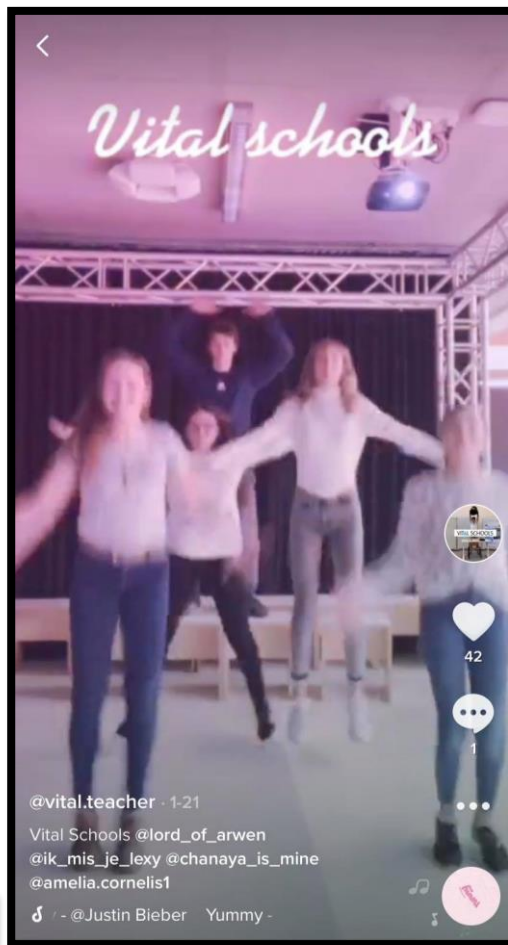
De eerste workshop die ik heb gegeven was op DLAB-DAY in Howest Brugge. DLAB-DAY was een dag in het teken van vernieuwende tools georganiseerd in het kader van het DLAB-project. Ik werd gecontacteerd door Vincenté Gits, een medestudent, die deze dag mee organiseerde. Hij vroeg me of ik een workshop kon geven rond mijn TikTok account.

Tijdens deze workshop kon ik mijn TikTok account en het gebruik ervan demonstreren aan een 30-tal leerlingen van het 2^e middelbaar van de Middenschool Brugge die werden vergezeld door een 5-tal leerkrachten. De reacties van de leerlingen maar vooral ook van de leerkrachten waren enorm positief! Ze vonden het gebruiken van mijn TikTok account als hulp bij het voorzien van bewegingstussendoortjes een super idee. Enkele leerkrachten kwamen achteraf ook de link naar mijn kanaal vragen om dit op school verder uit te testen met de leerlingen.



Een tweede workshop die ik heb gegeven was in de Sport Innovatie Campus te Brugge aan leerlingen van onze pilotscholen uit Olympus Oostende en Middenschool Bredene.

Hier heb ik telkens aan kleine groepjes leerlingen uitleg gegeven over mijn TikTok account en waarom ik deze heb gemaakt. Vervolgens hebben we eventjes gesport aan de hand van mijn bewegingsvideo's. En ten slotte mochten de leerlingen hun favoriete bewegingsvideo gaan uitkiezen en hier een duetje mee maken!



4.8 TIKTOK IN TIJDEN VAN CORONA

Jammer genoeg werd ook België in maart 2020 getroffen door het Corona virus. Daarom werden op 18/03/2020 strenge coronamaatregelen getroffen. Deze coronamaatregelen hadden onrechtstreeks ook invloed op mijn bachelorproef. Meer specifiek heb ik het over de volgende maatregelen:

- 1) Alle lessen zijn opgeschort. De scholen zijn niet gesloten, want in de scholen wordt er opvang voorzien voor kinderen van ouders die in de medische en gezondheidssector werken of die instaan voor de openbare veiligheid.
- 2) Alle recreatieve, sportieve, culturele en folkloristische evenementen zijn geannuleerd.
- 3) Wandelen, fietsen of lopen in de buitenlucht mogen, met gezinsleden die onder hetzelfde dak wonen of met één vriend of vriendin.

In de eerste plaats heb ik mijn TikTok account natuurlijk ontwikkeld om het sedentair gedrag van leerlingen in een schoolcontext te gaan doorbreken. Maar door het coronavirus gaan er geen lessen meer door op de basis- en secundaire scholen. Dit heeft als gevolg dat mijn kanaal ook niet meer kan worden ingezet op scholen tijdens deze periode.

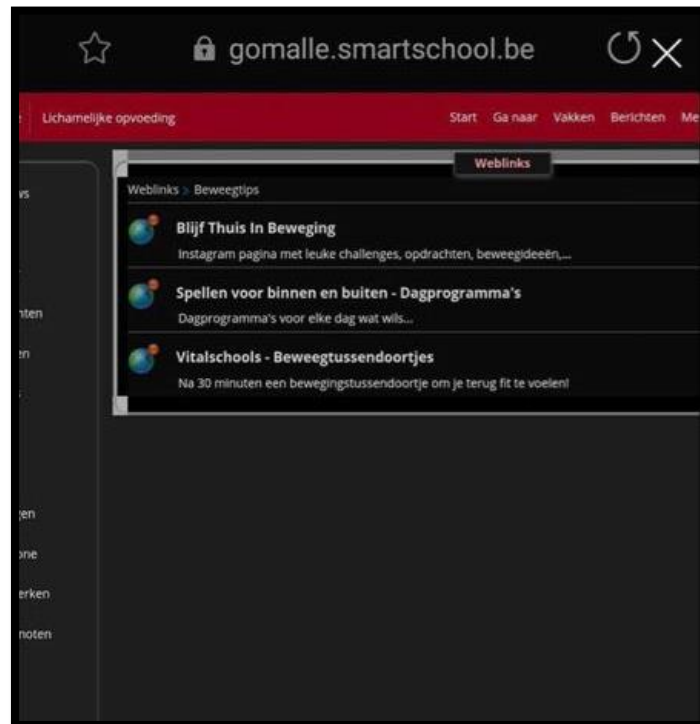
Vervolgens werden ook alle sportieve evenementen geannuleerd. Ook heel wat sportclubs moesten hierdoor tijdelijk de deuren sluiten! Dit heeft als gevolg dat heel wat mensen hun sport tijdelijk niet meer konden beoefenen en dus niet meer zo actief waren als voorheen.

Positief was wel dat de media veel belangstelling hechtten aan de oproepen om onze bevolking in beweging te houden. Daarom was wandelen, fietsen of lopen in de buitenlucht wel nog steeds toegestaan! Wel enkel wanneer dit gebeurde met gezinsleden of met één vriend of vriendin.

Ook ik wou mijn steentje bijdragen om de bevolking aan het sporten te houden! Daarom deed ik een oproep via mijn TikTok account! Ik maakte een filmpje waarbij ik al mijn volgers aanspoorde om zeker in beweging te blijven. Ik vertelde ze dat ik ook in deze corona tijden leuke bewegingsvideo's ging blijven uploaden die zij vervolgens konden na doen. Ook spoorde ik mijn volgers aan om zich zeker aan de gestelde maatregelen te houden en na het sporten telkens de handen te wassen. Dit filmpje werd op dat moment het meest populaire filmpje van mijn kanaal. Het werd maar liefst 4200 + keer bekeken en het had 160 likes.

Zoals beloofd bleef ik ook tijdens deze lockdown bewegingsvideo's posten. Dit waren video's die ik in mijn tuin had opgenomen. Enkele van deze bewegingsoefeningen kregen een leuke twist door rollen toiletpapier te gaan gebruiken als attribuut voor de oefening. Ik zorgde ervoor dat ook deze oefeningen toegankelijk waren voor iedereen! In totaal maakte ik nog 15 extra lockdown bewegingsvideo's!

Een andere manier waarop ik leerlingen kon blijven aanzetten om ook te bewegen tijdens deze corona crisis was via Smartschool. Mijn promotor, meneer Brunet, had namelijk contact opgenomen met de pedagogisch adviseur voor Lichamelijke Opvoeding binnen het GO! onderwijs Vlaanderen. Via deze weg werd een link van mijn TikTok account verstuurd naar alle GO! Secundaire scholen. Vervolgens konden deze scholen mijn TikTok account toevoegen aan hun Smartschool. Hierdoor kwam een link naar mijn account te staan bij beweegtips onder de rubriek Lichamelijke Opvoeding. Hier een voorbeeld van wat een leerling van het Koninklijk Atheneum Malle te zien kreeg wanneer hij zijn Smartschool opende.



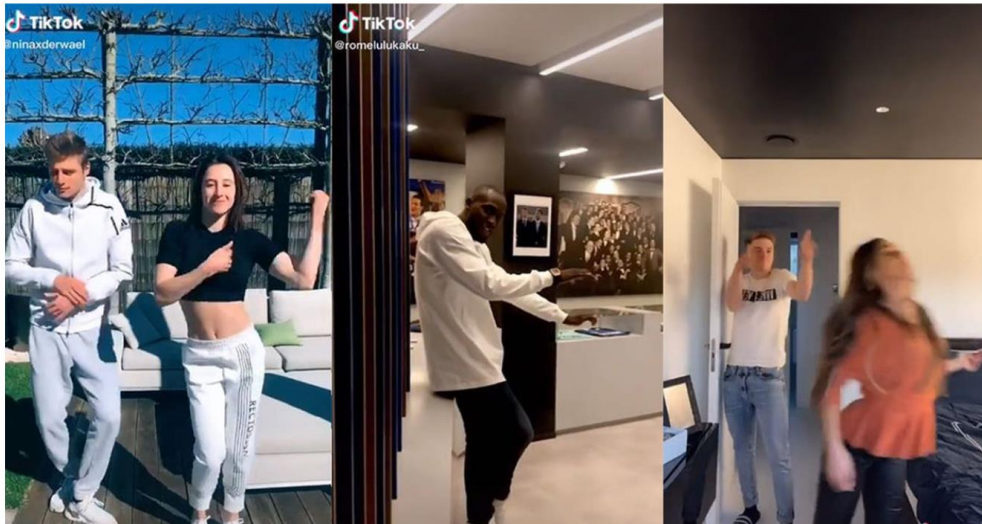
Sporza

Tijdens de corona crisis ben ik er ook in geslaagd om met mijn TikTok account op de website van Sporza te komen. Binnen het nieuwsbericht 'Blijf in je kot en beweeg mee met deze topsporters op TikTok' kwam ik met mijn video te staan tussen topatleten zoals LeBron James, Romelu Lukaku en Remco Evenepoel. Dit was een zeer mooie bekroning van het werk dat ik heb geleverd voor mijn bachelorproef.

De link naar het nieuwsbericht vind je hier:

<https://sporza.be/nl/2020/03/27/blijf-in-je-kot-en-beweeg-mee-met-deze-topsporters-op-tiktok~1585324379728/>

Blijf in je kot en beweeg mee met deze topsporters op TikTok



Zitten jouw kinderen tijdens deze periode ook voortdurend op hun smartphone of tablet? Gooi de elektronica niet meteen de deur uit, want ook daar kunnen ze inspiratie opdoen om te blijven bewegen. Denk maar aan de ongelooflijk populaire app TikTok.

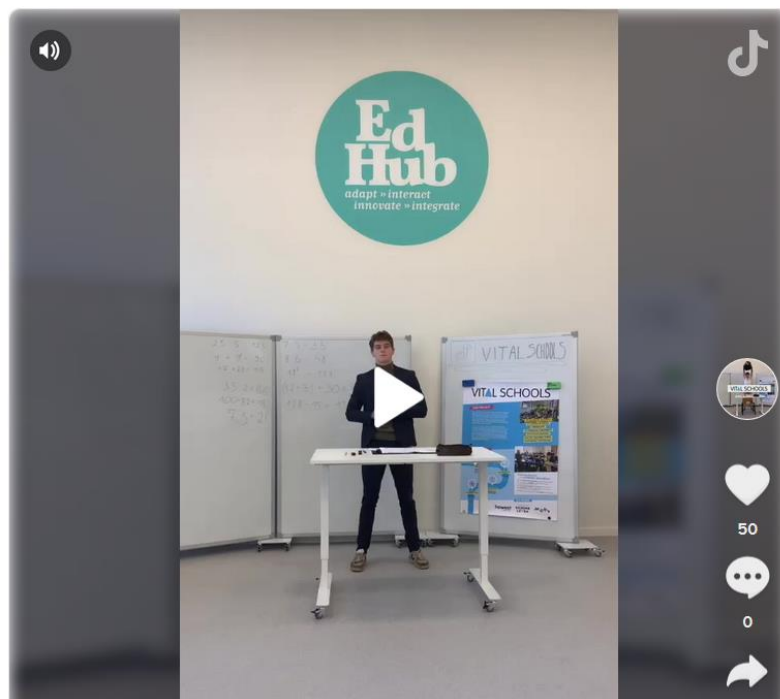
Ook de (sport)helden van je kroost maken er ongetwijfeld gebruik van. De ideale motivatie dus om ook uit de zetel te komen en te dansen. Een snelcursus.

Welke moves moet je leren om mee te zijn op TikTok?

Op TikTok kan je bijzonder creatief uit de hoek komen, maar er zijn een paar dansjes die je echt wel onder de knie moet hebben. We zetten er hier enkele op een rij. Oefenen maar!

- Can't Touch This
- Get Up
- Don't Start Now
- Say So
- Renegade
- Relationship

Ook de Hogeschool West-Vlaanderen heeft TikTok ingeschakeld



4.9 CONCLUSIE

Ik kan concluderen dat mijn bachelorproef zeker en vast een groot succes was. Door gebruik te maken van de app TikTok wist ik een account te creëren waarmee het sedentair gedrag van de leerlingen in een klascontext kon worden doorbroken. Door leerlingen aan het sporten te brengen kon ik ze ook bewust maken van de beweegnorm.

Uit mijn bevraging bleek dat mijn TikTok kanaal bij het merendeel van de leerkrachten en de leerlingen in de smaak viel. Wel zijn er leerkrachten die liever met activerende werkvormen werken tijdens de les dan met een bewegingstussendoortje. Dit komt vooral door het tijdgebrek dat leerkrachten veelal ervaren tijdens hun lessen. Daarom kunnen ze niet altijd tijd vrij maken voor een beweegpauze.

Ook bij leerlingen viel mijn TikTok kanaal duidelijk in de smaak! In een periode van 7 maanden is mijn kanaal flink gegroeid! Zo heb ik maar liefst 2570 volgers en 4000 likes weten te verzamelen! Ook heb ik één video die het zéér goed heeft gedaan met maar liefst 9114 weergaven en 164 likes! Ik kan dus met veel trots spreken van een groot succes.

Natuurlijk heb ik ook moeilijkheden ondervonden bij het maken van mijn bachelorproef. Om mijn volgers te voorzien van nieuwe bewegingsoefeningen moest ik zeer constant video's uploaden. Dit deed ik om de 2 dagen en hiervoor moest ik natuurlijk de nodige planning voorzien.

Ook heb ik twee problemen ondervonden bij het gebruiken van de app TikTok. Zo zijn er een 5-tal bewegingsvideo's van mijn account verwijderd. Dit komt omdat ik in deze video's muziek heb gebruikt die later omwille van auteursrechten van de app is weggehaald. Daardoor werden alle video's waarin deze liedjes werden gebruikt ook effectief verwijderd.

Het volgende probleem waarop ik ben gebotst op de app TikTok is het bewerken van video's. Eenmaal je een video hebt geüpload op de app is het onmogelijk om nog een wijziging aan te brengen aan de video. Je kunt er dus niet voor kiezen om nog iets aan te passen aan je beschrijving of nog een ander liedje te selecteren.

Ik kan besluiten dat het gebruiken van mijn TikTok kanaal binnen een klascontext zeker haalbaar is mits duidelijke afspraken! Zo zorg je ervoor dat je een leuke en vernieuwende beweegpauze kunt houden waar zowel leerkracht als leerlingen voordeel uit kan halen! Want met een gezonde levensstijl lacht het leven je toe!

5 BRONNEN

- 1) Rousseau, N. R. (2018, 12 juni). Het digitale gedrag van de Belgen: de belangrijkste cijfers. Geraadpleegd op 15 november 2019, van <https://www.karott.be/nl/digitale-gedrag-belgen-belangrijkste-cijfers/>
- 2) Sellam , K. S. (2018, 17 mei). Vlaamse jongere kan nooit meer zonder smartphone en is afhankelijker van sociale media [Persbericht]. Geraadpleegd op 15 november 2019, van <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2018/05/17/-jongeren-kunnen-nooit-meer-zonder-smartphone-en-zijn-afhankelijk/>
- 3) VIGeZ, Van Acker R. & De Meester F. (2015). Langdurig zitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw. Syntheserapport als actuele onderbouw voor de factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Brussel
- 4) Diabetes Fonds, D. F. (2017, 11 juni). Wat is sedentair gedrag? Geraadpleegd van <https://www.minder-zitten.nl/kennisbank/wat-is-sedentair-gedrag/>
- 5) Vlaams Instituut Gezond Leven, Van Acker R. & De Meester F. (2015). Lang stilzitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw Factsheet sedentair gedrag. Vlaams Instituut Gezond Leven. Brussel
- 6) Mol, P. J. (2015, 28 juli). Het risico van zitten. Geraadpleegd op 18 december 2019, van <https://www.arbeidsveiligheid.net/veiligheidsartikelen/het-risico-van-zitten>
- 7) Segers, J., & Bogaerts, A. (2014). Langdurig stilzitten: een nieuw arbeidsrisico. Prebes Veiligheidsnieuws, 32–35. Geraadpleegd van <https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/afbeeldingen/artikel-langdurig-zitten.pdf>
- 8) Chapple, C. (2019a, 14 november). TikTok Clocks 1.5 Billion Downloads on The App Store and Google Play. Geraadpleegd op 29 december 2019, van <https://sensortower.com/blog/tiktok-downloads-1-5-billion>
- 9) Musical.ly heet nu TikTok: maar waarom eigenlijk? (2018, 2 augustus). [Persbericht]. Geraadpleegd op 30 december 2019, van <https://jeugdjournaal.nl/artikel/2244228-musical-ly-heet-nu-tik-tok-maar-waarom-eigenlijk.html>
- 10) Hamilton, I. A. (2019, 18 november). TikTok hit 1.5 billion downloads, and is still outperforming Instagram. Geraadpleegd op 29 december 2019, van <https://www.businessinsider.com/tiktok-hits-15-billion-downloads-outperforming-instagram-2019-11?international=true&r=US&IR=T>
- 11) Verhagen, L. (2019, 6 december). Wat is het geheim achter het succesvolste social media-bedrijf van het moment: Tiktok? Geraadpleegd op 30 december 2019, van <https://www.volkskrant.nl/cultuur-media/wat-is-het-geheim-achter-het-succesvolste-social-media-bedrijf-van-het-moment-tiktok~b5346b0e/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

- 12) De Wolf, L. (2020, 2 januari). Celine Dept nieuwe populairste Belg op video-app TikTok: "Begonnen voor plezier, nu fulltime mee bezig" [Persbericht]. Geraadpleegd op 3 januari 2020, van <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/01/02/celine-dept-is-nieuwe-populairste-belg-op-tiktok/>
- 13) Leskin, P. L. (2020, 23 januari). Inside the rise of TikTok, the viral video-sharing app whose ties to China are raising concerns in the US. Geraadpleegd op 5 mei 2020, van <https://www.businessinsider.nl/tiktok-app-online-website-video-sharing-2019-7?international=true&r=US>
- 14) Christiaens, E. C. (2019, 2 maart). Federale politie: "TikTok is een speeltuin voor pedofielen". Geraadpleegd op 6 mei 2020, van <https://www.demorgen.be/nieuws/federale-politie-tik-tok-is-een-speel-tuin-voor-pedofielen~b6e6223a/>
- 15) Pimento. (2019). Onderzoek naar succesvolle acties tegen pesten. Geraadpleegd op 7 mei 2020 van <https://www.pimento.be/wp-content/uploads/2019/11/2019-Pimento-onderzoeksrapport-Pesten.pdf>
- 16) Van Haeken, S. V. H., Verdonck, E. V., & Groenen, A. G. (2018). Geweld, gemeten en geteld scholenonderzoek 2018. Geraadpleegd op 7 mei 2020 van https://kics.sport.vlaanderen/wetenschappelijkonderzoek/Documents/190222_Geweld_Geteld_DEP_WVG.pdf
- 17) Saurabh Gupta, S. G. (2018). Saurabh Gupta. Geraadpleegd op 2 november 2019, van https://www.tiktok.com/@shuru_00
- 18) Beeker, J. B. (2019). Joshua_Beeker. Geraadpleegd op 2 november 2019, van https://www.tiktok.com/@joshua_beeker
- 19) Bang, E. B. (2019). Elikabang. Geraadpleegd op 25 januari 2020, van https://www.tiktok.com/@elikabang?source=h5_m
- 20) Bagby, D. B. (2019). Demi Bagby. Geraadpleegd op 14 november 2019, van <https://www.tiktok.com/@demibagby?lang=en>
- 21) Bomb Countdown Timer. (2014). Geraadpleegd op 15 mei 2020, van <https://www.online-stopwatch.com/bomb-countdown/>

Boeken:

Van Hilvoorde, i., & Kleinpast, J. (2014). *Van tikken naar taggen : digitalisering van bewegingsonderwijs en sport*. Deventer: daM.

Van der Zwaag, G. (.201). *Fit met apps & wearables*. Amsterdam: Fast Moving Targets.

Bijlage 1:

Vragenlijst Bachelorproef Mathisse Despierre: Tik Tok gebruiken als bewegingstussendoortje tijdens de les

Beste

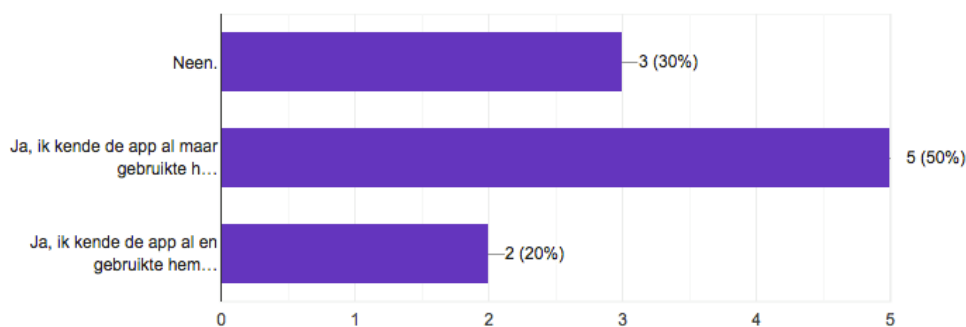
Ik ben Mathisse Despierre, laatstejaars student Bachelor Secundair Onderwijs Wiskunde - Lichamelijke Opvoeding aan Howest Brugge. Voor mijn bachelorproef heb ik een TikTok kanaal ontwikkeld met video's vol bewegingstussendoortjes die leerlingen in de klas kunnen uitvoeren om het sedentair gedrag te doorbreken. Voor mijn werkveldonderzoek heb ik een vragenlijst opgesteld om na te gaan hoe leerkrachten deze bewegingstussendoortjes hebben ervaren. U kunt de vragenlijst terugvinden via onderstaande link. Door deze vragenlijst in te vullen zou u mij een enorm plezier doen. Het invullen van deze vragenlijst neemt hooguit een 5-tal minuutjes in beslag. Er zal vertrouwelijk met uw gegevens worden omgegaan en de resultaten worden geheel anoniem verwerkt.

Alvast bedankt!

Met vriendelijke groeten
Mathisse Despierre

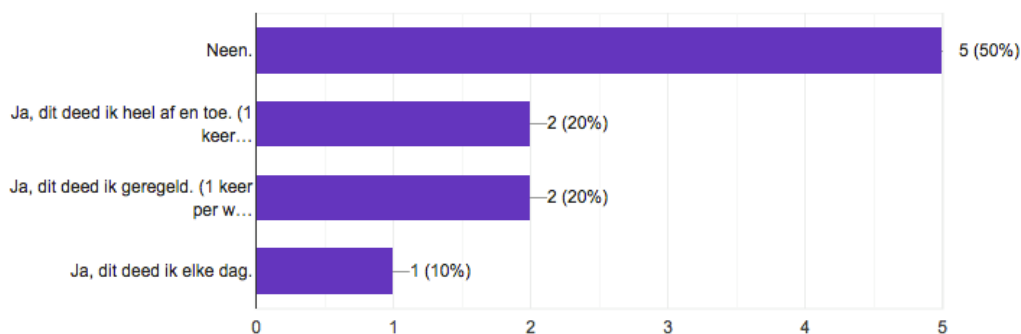
1. Kende u de app TikTok al?

10 antwoorden



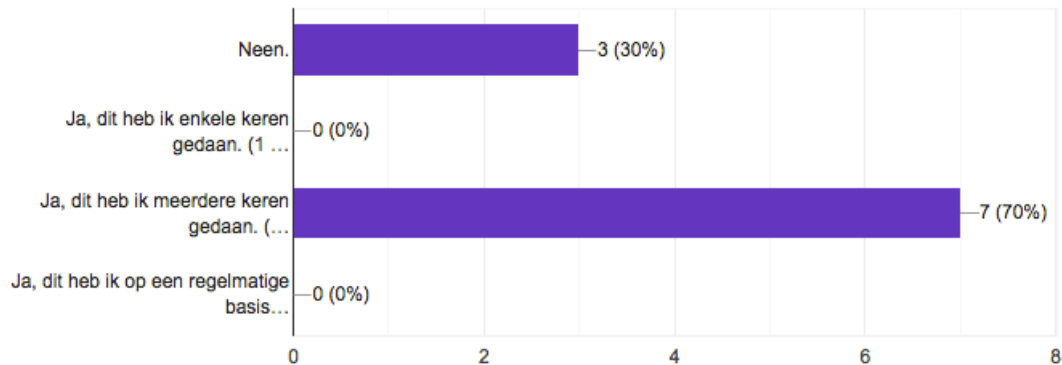
2. Deed u reeds bewegingstussendoortjes in uw les?

10 antwoorden



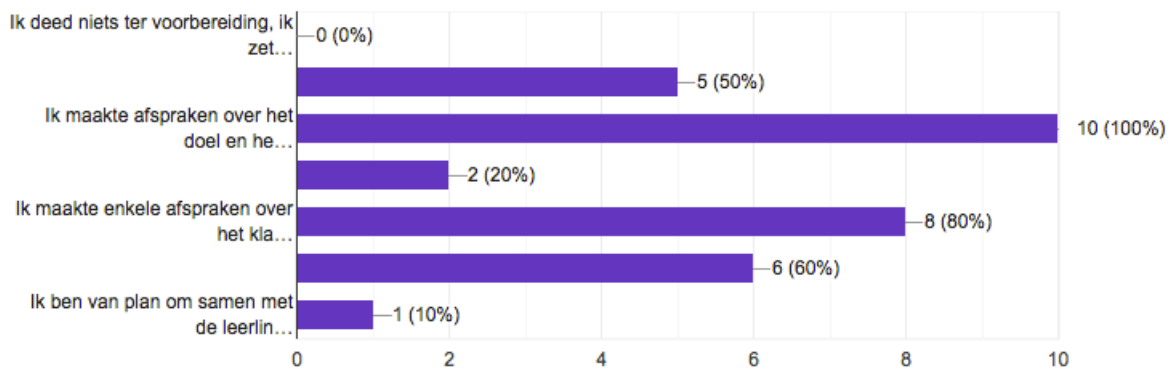
3. Heeft u bewegingstussendoortjes gedaan met behulp van mijn VitalTeacher TikTok account?

10 antwoorden



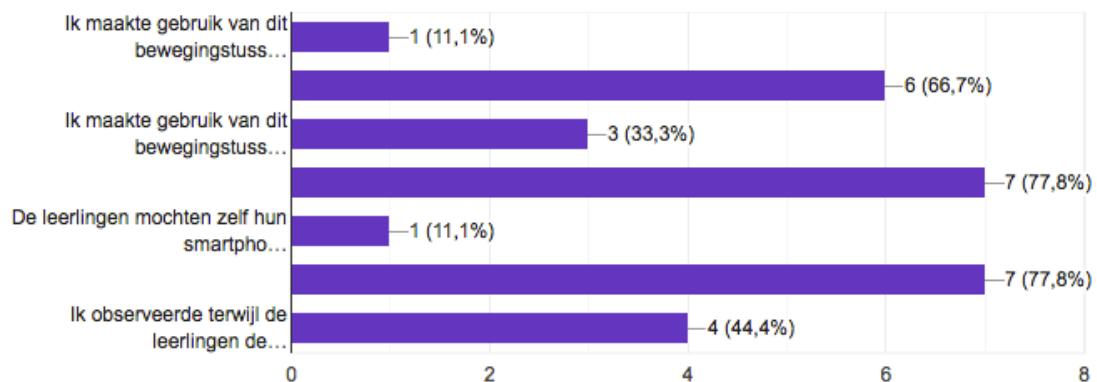
4. Wat deed u ter voorbereiding van dit bewegingstussendoortje? (meerdere antwoorden mogelijk)

10 antwoorden



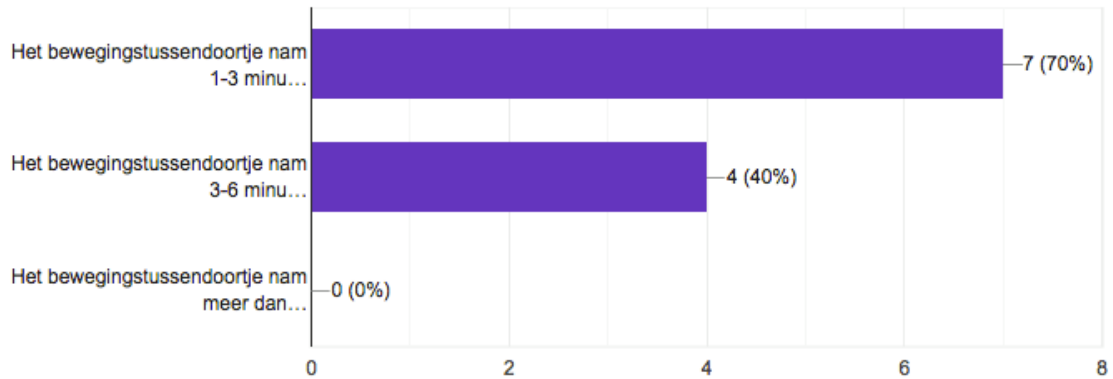
5. Hoe heeft u het organisatorisch aangepakt om mijn Tik Tok account te gebruiken voor een bewegingstussendoortje? (meerdere antwoorden mogelijk)

9 antwoorden



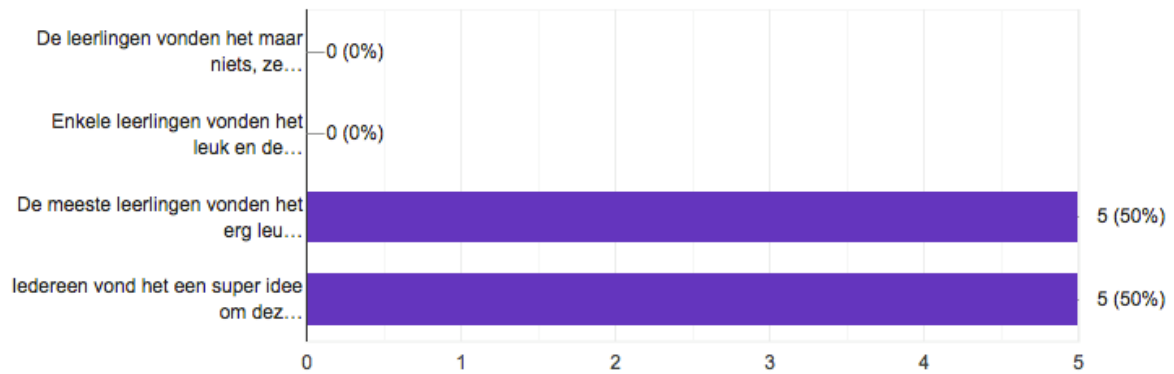
6. Hoeveel tijd nam het bewegingstussendoortje in beslag?

10 antwoorden



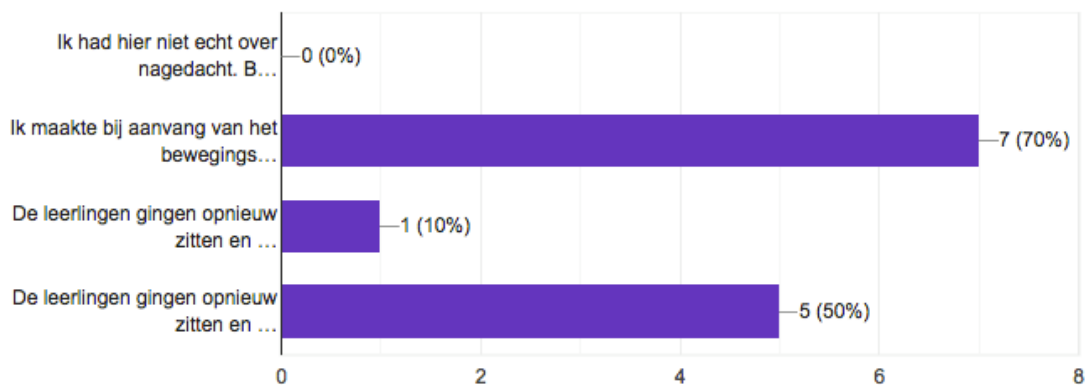
7. Hoe reageerden de leerlingen op dit bewegingstussendoortje met behulp van de app Tik Tok?

10 antwoorden



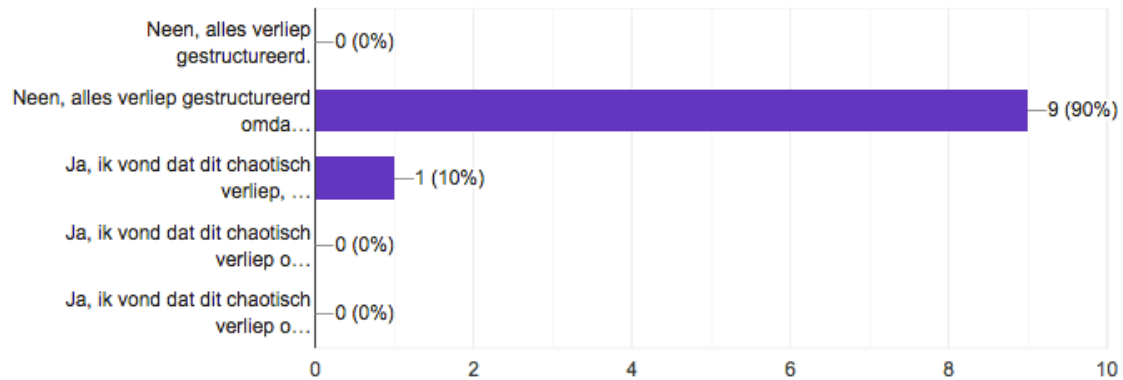
8. Wat deed u net na het bewegingstussendoortje? Hoe heeft u dit moment afgesloten?

10 antwoorden



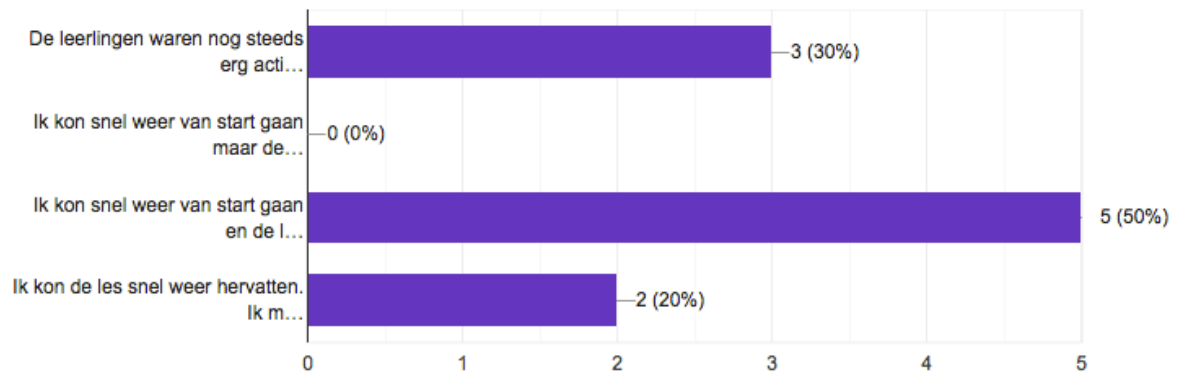
9. Ervoer u dit bewegingstussendoortje als chaotisch?

10 antwoorden



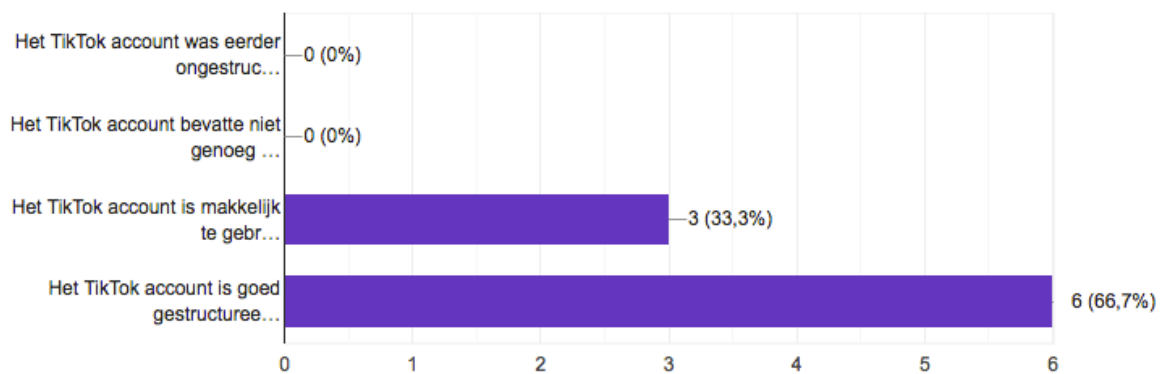
10. Hoe reageerden de leerlingen vlak na het bewegingstussendoortje? Kon u meteen weer op een rustige manier de les hervatten?

10 antwoorden



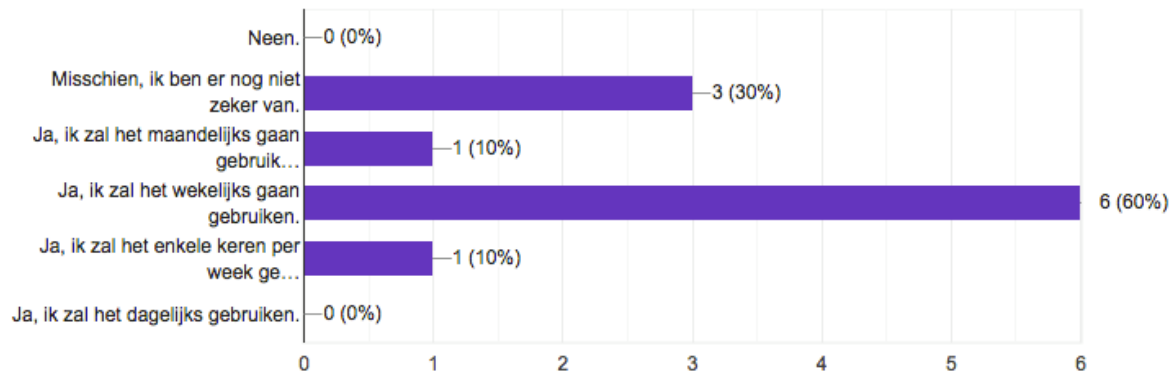
11. Was mijn Tik Tok account makkelijk te gebruiken of eerder ongestructureerd?

9 antwoorden



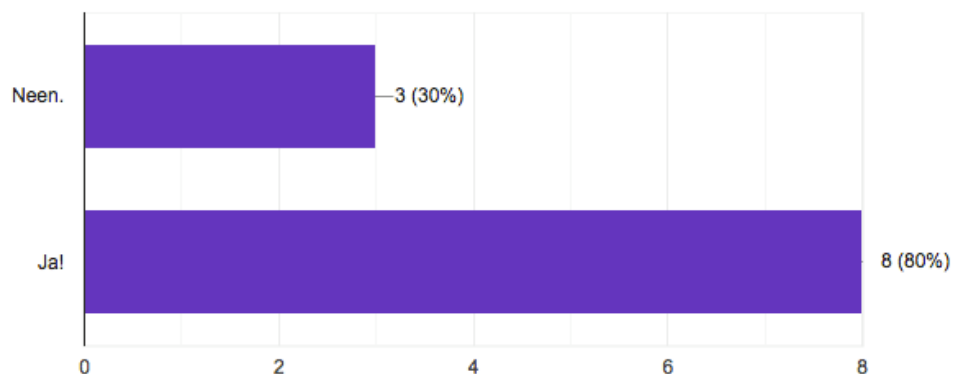
12. Gaat u mijn Tik Tok account in de toekomst nog gaan gebruiken om bewegingstussendoortjes te organiseren?

10 antwoorden



13. Zou u andere leerkrachten aanraden om mijn Tik Tok account te gebruiken?

10 antwoorden



14. Heeft u nog extra feedback die u niet heeft kunnen meegeven via de vragenlijst?

6 antwoorden

Ik raad hen wel aan om eens actiever te werken (afhankelijk dat de leerstof dit toelaat) bv stellingen in klas en voor en achteruit wandeln

Zeer verfrissende en motiverende methode! Dikke proficiat!

Mooi initiatief. Eigentijds, vakoverstijgend en ook voor minder sportieve mensen haalbaar. Ik ga er zeker nog meer gebruik van maken. Dank voor de inspanningen. Veel succes!

Heel goed gedaan! Proficiat!!!

Supergoed gedaan!!!

Ik heb jouw TikTok nog niet gebruikt, omdat ik er niet van op de hoogte was. Ik zal het in de toekomst zeker bekijken en ook proberen met mijn leerlingen, want mijn leerlingen zijn erg enthousiast over TikTok. We zijn ook van plan om samen te oefenen, zodat we zelf ook een TikTok (of meerdere) kunnen opnemen.