



**Hanzehogeschool
Groningen**

University of Applied Sciences



Move to make a difference

Hoe krijgen we ze in beweging

En wat nu als ik meer wil weten: www.hanze.nl/lps

Remo Mombarg Alien van der Sluis

share your talent.

move the world.

Doel

Zicht op actuele stand van zaken rondom Bewegen(d)
Leren in het onderwijs

Living lab Haren
PLG Stichting Baasis

Wat zijn mogelijke invullingen op jouw school
inhouden
aanpak



Associations with sedentary time



Less physical activity



More social media use



Higher age



Higher BMI



ZZZ

Later bedtime



Girls (in school)

Stellingen: hoe groot is het probleem?

-In Nederland haalt 50% van der kinderen 12-18 jaar de Nederlandse norm gezond bewegen

ONEENS

-Sporters (lid van een sportvereniging 12-17 jaar) voldoen 3 maal zo veel aan de NNGB

EENS



STAAN:EENS

ZITTEN:ONEENS

80%

Actief Transport

- % kinderen en jeugd die tenminste 3 maal per week gebruikt maakt van actief transport om naar school en/of werk te komen (lopen of fietsen)

Cijfer:

A

71%

Georganiseerd sporten

- % kinderen en jeugd die wekelijks aan georganiseerde sport en/of aan lichamelijke activiteiten programma's doen

Cijfer:

B

23%

Sedentair Gedrag

- % kinderen en jeugd die aan minder dan 2 uur per dag schermtijd voldoen

Cijfer:

C

28%

Algemene lichamelijke activiteit

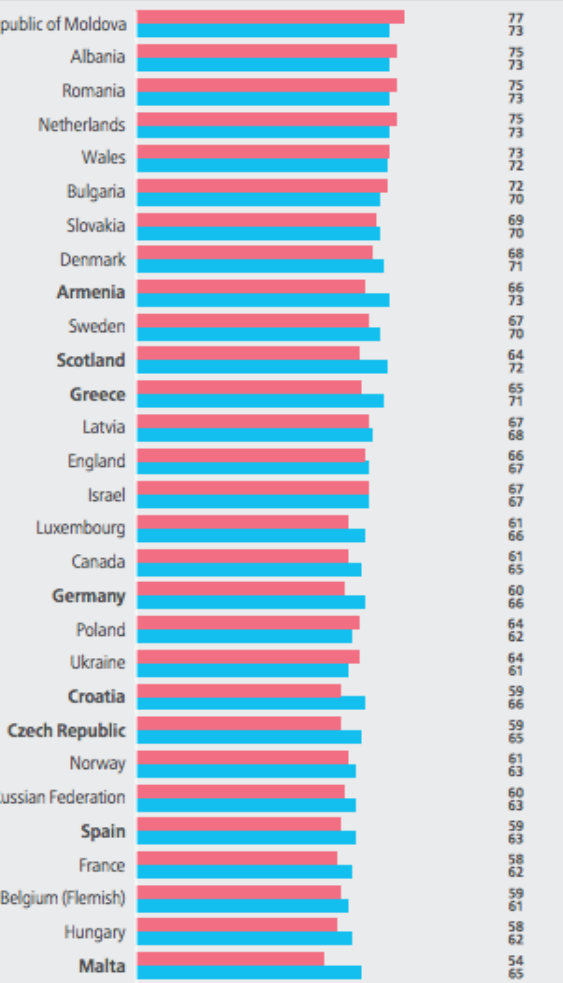
- % kinderen en jeugd die voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB; ten minste 60 minuten per dag matig intensief lichamelijk actief zijn)

Cijfer:

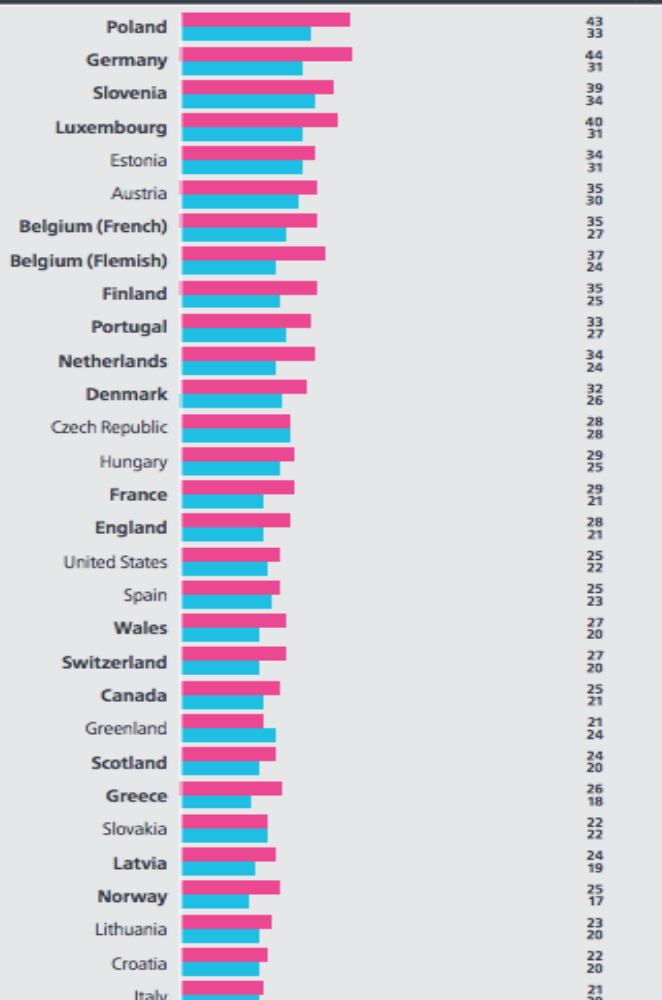
D

BOYS (%)
GIRLS (%)

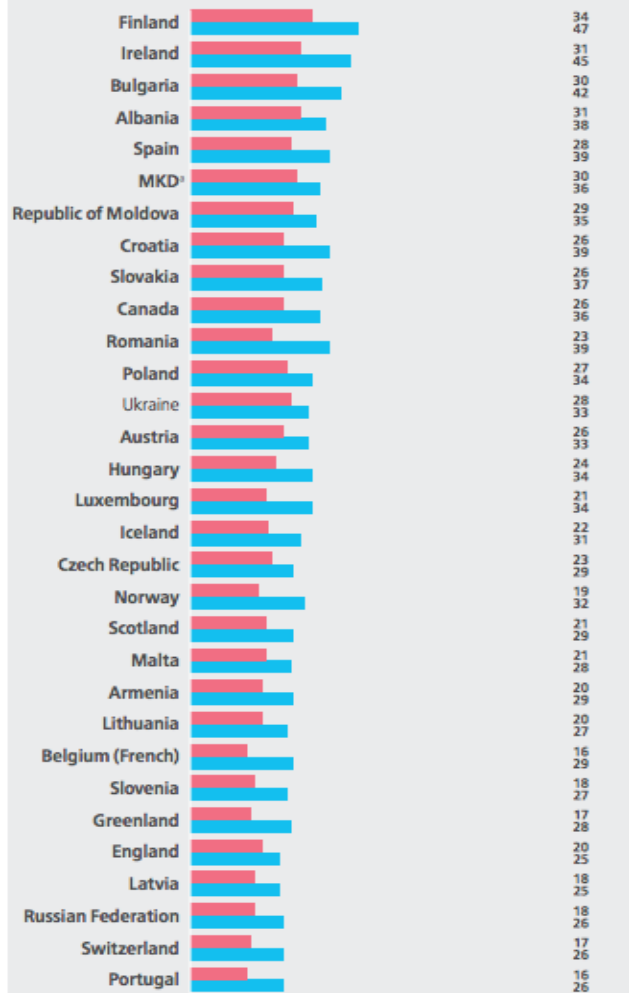
15-year-olds who watch television for two or more hours on weekdays



11-year-olds who think they are too fat

BOYS (%)
GIRLS (%)

11-year-olds who report at least 60 minutes of MVPA daily



De basis van een sportieve opvoeding



Bewegingsonderwijs(LO): 3x p.w.
Meervoudige bewegingsbekwaamheid



Jeugdsport en beweegaanbod
Brede en flexibele deelname aan
sport- en bewegingscultuur



Gezonde leefstijl op school
Regulier bewegen in activerende omgeving
Gezondheidseducatie

Bewegen als levertraan



share your talent. **move** the world.

Missie:

Het Harens Lyceum is de gezondste en sportiefste school van Noord-Nederland

Pijler 1

Bewegings-
onderwijs



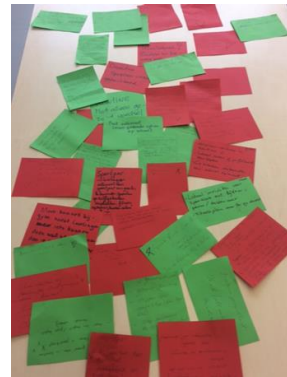
Pijler 2

Beweeg-
omgeving



Pijler 3

Positieve
gezondheid



Aanpak

Vorbereiden

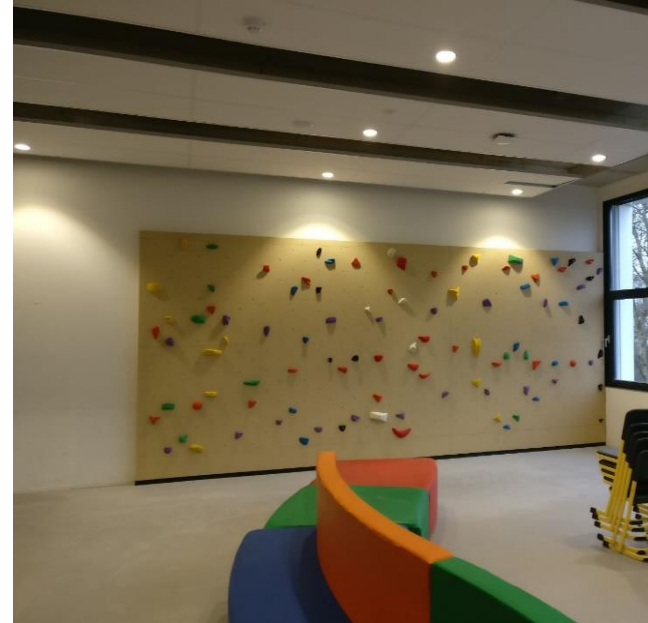
- analyse
- keuze thema & doel
- draagkracht
- Werkzame principes
- Literatuur
- Voorbeelden

Uitvoeren

- Geschikte doelgroep
- Ruimte en tijd
- Prototypes
- Succeskans
- Leiding/collega's betrekken

Evaluëren

- missen mag
- snelle evaluaties
- rituelen bouwen
- posterplek



Planning Living Lab

- **Bewegingsonderwijs;** Bijdrage leveren aan een duurzaam curriculum waar sport en gezondheid een prominente rol vervullen.
- **Gezondheid;** Het behalen van een aantal vignetten (voeding/welbevinden)
- **Omgeving;** Beweegplein ontwikkelen en realiseren, Omgeving school zichtbaar aanpassen en uitgaan van het principe meer staan, minder zitten.

Living lab Haren



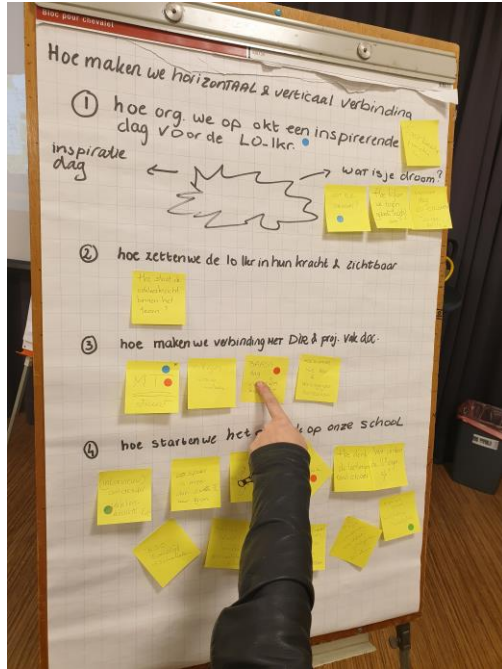
Professionale Leergemeenschap Bewegen(d) Leren



Doel: Vergroten van de kwaliteit van bewegen(d leren) binnen de stichting.

- Groepsleerkrachten
- Directeuren
- Vaksectie LO
- Buurtsportcoaches
- Beleidsmedewerkers

Professionele Leergemeenschap Bewegen(d) Leren



share your talent. move the world.

Leervragen



- Hoe kunnen we het team enthousiast krijgen om een doorgaande lijn te ontwikkelen in bewegen lerend?
- Hoe kunnen we bewegend leren integreren in de zaakvakken, zodat alle collega's het zien als een verrijking bij de verwerking van de leerstof?
- Hoe kunnen we het aanbod op het gebied van Bewegend Leren (bestaande en gebruikte methodes, kennis en ervaring) op een overzichtelijke manier een plek geven binnen de stichting Baasis, zodat docenten die hiermee aan de slag willen weloverwogen keuzes kunnen maken?
- Hoe kunnen we verticaal en horizontaal de verbinding leggen voor het invoeren van het bewegen leren van beleid tot uitvoering met een rol voor bestuur, directeur, team, vakgroep LO en buurtsportcoaches

3 niveaus: keuze uit twee sporten



Bayo Flip

I **II** **III** **IV**

GOALKEEPER!

- Geel** Middelgave aanloop. Spring en val met je rug over de mat. Landen op je vieren.
- Groen** Snelle aanloop. Spring en val met je rug over de mat. Probeer de mat maar kort te raken. Landen op je vieren.
- Blauw** Snelle aanloop. Spring met je rug tegen de mat. Probeer de randen dat je de mat raakt. Landen op je vieren met je gezicht naar de wand toegekeerd.

Mogelijk maken?

- + Neem een vrolijke aanloop
- + Maak een hogere sprong
- + Druk sneller

share your

3 niveaus: kiezen op basis van filmpjes



Voorbeeld blok leefstijl: voeding

Goalkeeper: jouw sport, jouw leefstijl, jouw doel!

Les 1



Het dagboekje

Afgelopen week heb je een dagboek bijgehouden. Geef bij elke snack aan of het een kleine of een grote snack was door een k of een g erbij te schrijven.

Denk bij kleine snacks aan: koekje, snoepje, stukje chocola, saus, waterijsje, etc.

Denk bij grote snacks aan: pizzapunt, zakje chips, muffin, frisdrank, chocoladereep, gevulde koek.

Zet vervolgens alle aantallen in onderstaande tabel neer

	Aantal kleine snacks 	Aantal grote snacks 
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

De norm is 3 a 5 keer een kleine snack per dag.



Goede en slechte koolhydraten: Ken het verschil

Goede koolhydraten zitten in:

Granen, bonen, aardappels, volkoren pasta, groente en fruit



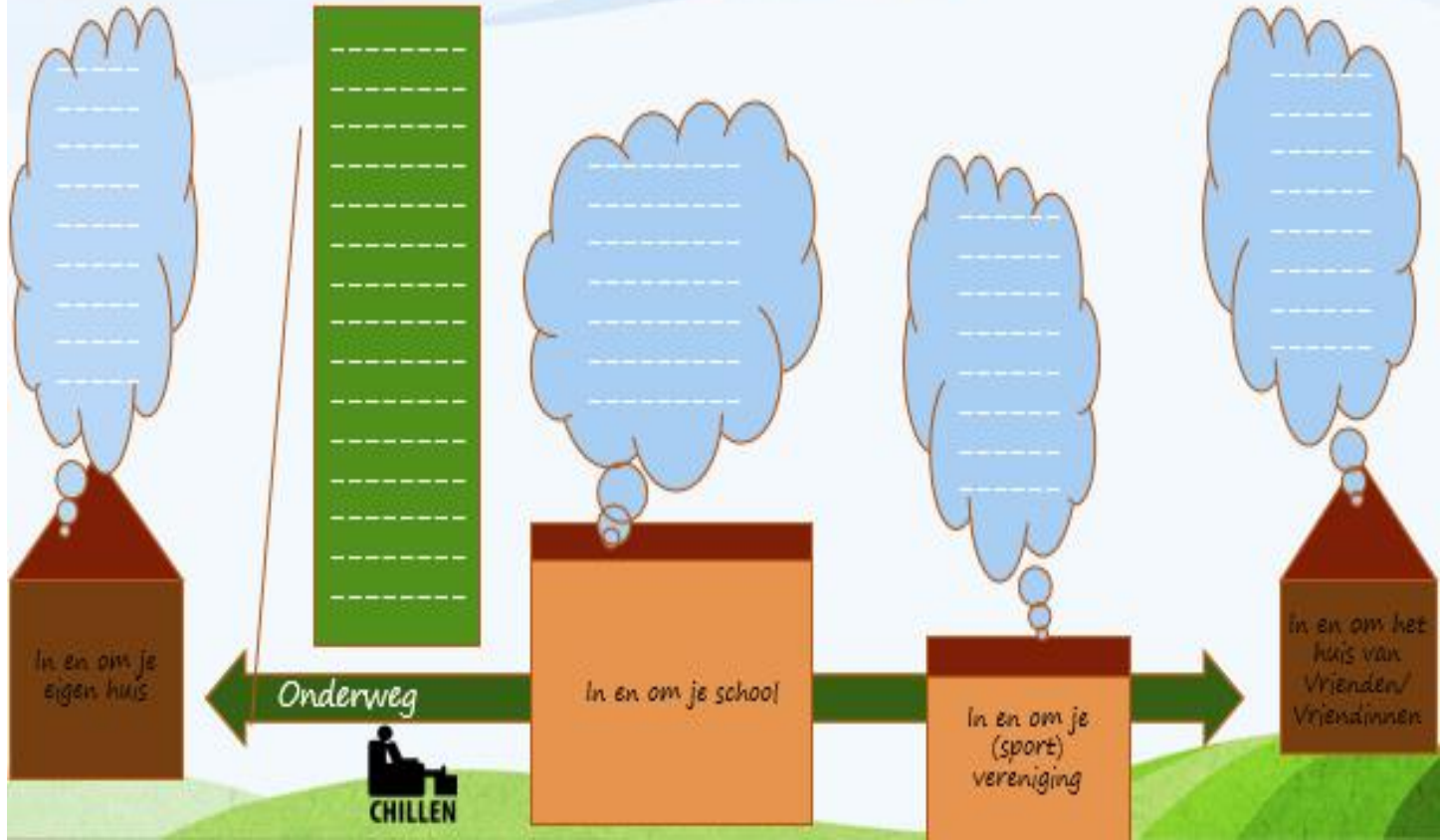
Slechte koolhydraten zitten in:

Geraffineerde granen zoals witbrood en pasta, fris en fruitdranken, koekjes, snoepjes, chips, snacks en kant en klaar maaltijden.



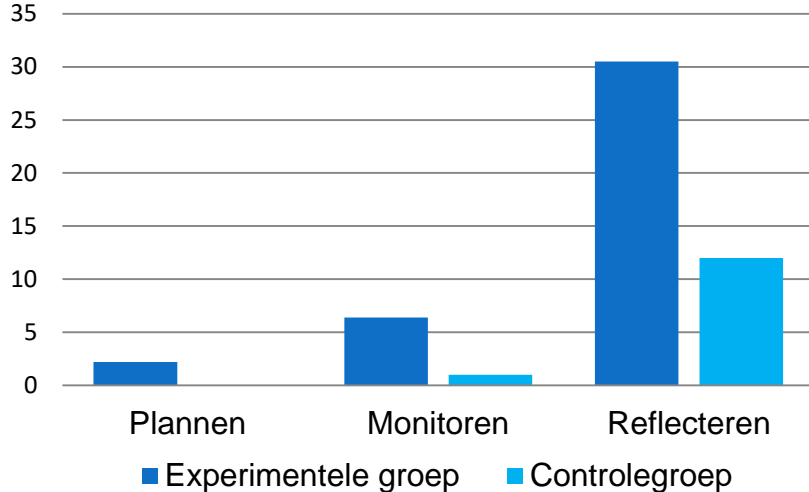


Kaart van verleidingen



Leerkracht

Verwijzingen leerkracht



Code	Voorbeeld van gesproken tekst
Plannen	Hoe ga je dit aanpakken? Als je denkt aan je doel, welke stappen ga je dan ondernemen om deze te bereiken? Waar ga jij volgende week specifiek mee bezig?
Monitoren	Hoe gaat het met het werken aan het doel? Wat kan er beter?
Reflecteren	Wat kan je al goed binnen deze oefening? Hoe komt het dat je dit al goed kan? Wat kan je nog niet zo goed van deze oefeningen?

Exploreren- Teken (5 minuten)

Teken de huidige situatie op jouw school op het gebied van

Bewegingsonderwijs(LO): 3x p.w.
Meervoudige bewegingsbekwaamheid

Jeugdsport en beweegaanbod
Brede en flexibele deelname aan
sport- en bewegingscultuur

Gezonde leefstijl op school
Regulier bewegen in activerende omgeving
Gezondheidseducatie

Exploreren

- Deel binnen je groepje



share your talent. **move** the world.

Duiden

- Welke stakeholders zijn betrokken?
- Wat is het meest prangende vraagstuk op dit moment?
- Waar loop je als docent LO vooral tegenaan?



Hoe kunnen we....?



Voorbeelden van thema's

Bewegingsonderwijs

- bewegingsonderwijs – een groep elke dag 60 min
- LO gericht op leefstijl -goalkeeper

Beweegactiviteiten

- aanbod van activiteiten - energizers/ pauzegym
- gezonde clubjes – challenges, healthy 50
- verbinding met de wijk -sportclubs

Gezonde school

- gezondheidsonderwijs - gezondheidsweek
- gezonde activiteiten- fruitbak
- gezonde omgeving –speel- en sportplek
- begeleiders op school –sport- beweegadvies
- gezonde medewerkers –fitness op school



share your talent. move the world.

Aan het werk

3 thema's → maak een keuze binnen het thema

Bewegingsonderwijs

Beweeg en sportaanbod

Gezonde leefstijl op school

Als je een eerste idee hebt met een doel, beantwoord dan de vragen

Vragen:

Wat heb je nodig in de voorbereiding (informatie, draagkracht)

Wat zou je al uit kunnen voeren (prototype)

Hoe ga je kijken of het werkt (evaluatie)