



### Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat het belangrijk is om elke dag voldoende lichaamsbeweging te nemen.
- ⊙ De leerlingen zien in dat het ook belangrijk is om een gevarieerd bewegingspatroon te hebben.
- ⊙ De leerlingen kunnen aan de hand van hun eigen weekprogramma nagaan of zij voldoende beweging nemen.
- ⊙ De leerlingen willen en kunnen tekorten in hun weekprogramma aanvullen.

Om fit en gezond te blijven moeten we elke dag veel bewegen. Volwassenen moeten minstens een half uur of 30 minuten per dag lichaamsbeweging nemen, kinderen minstens een uur of 60 minuten per dag.

Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met minstens een matige intensiteit of inspanningen waarbij je hart iets vlugger slaat en je ademhaling iets sneller gaat dan normaal. Dat betekent bijvoorbeeld goed doorwandelen, (trap) lopen, springen, buiten spelen, fietsen, zwemmen, dansen, touwtjespringen en sporten.

Je hoeft geen volledig uur aan een stuk door fysiek actief te zijn. Je mag het spreiden over de dag en het dus opsplitsen in stukjes van een half uur of van een kwartiertje. Wie te voet of met de fiets naar school gaat in plaats van met de wagen, is zo al snel twee maal 15 minuutjes aan het bewegen. Ook op school kan je actief bezig zijn. De speelplaats is een ideale plek om samen met je vriendjes veel te bewegen.





Regelmatig en voldoende bewegen is belangrijk om fit en gezond te blijven. Maar het biedt ook nog andere voordelen: Je bent minder snel moe en je krijgt een beter uithoudingsvermogen. Je voelt je meer ontspannen en goed in je vel. Je spieren en je botten worden sterk en de kans om ziek te worden vermindert. Je energiebalans blijft makkelijker in evenwicht waardoor je een gezond gewicht houdt. Bovendien is bewegen gewoon leuk.

### ■ Materiaal

- **Per leerling een exemplaar van de weekkalender om gedurende de komende week in te vullen** (zie kopieerblad bij infofiche 1)
- **Schrijfgierief**

### ■ Hoe gaan we te werk?

Overleg vooraf samen in de klas wat wordt verstaan onder lichaamsbeweging en welke bewegingsactiviteiten hiervoor in aanmerking komen.

#### **Activiteiten met een lichte intensiteit** (komen niet in aanmerking):

de meeste huishoudelijke taken (bv. koken, boodschappen doen, schoonmaken, afwassen, de tafel dekken, bedden opmaken, opruimen), traag wandelen (aan 4 à 5 km/uur), een muziekinstrument bespelen, darts, bowling, frisbee, golf, trampolinespringen

#### **Activiteiten met een matige activiteit** (komen in aanmerking):

fietsen aan 10 km/uur, gymnastiek, kanoën, kajak, schilderen, snorkelen, tafeltennis, tai chi, in de tuin werken, trap aflopen, volleybal(competitie), waterskiën, wandelen aan 5 à 6 km/uur (dus flink doorstappen), worstelen, zwemmen

#### **Activiteiten met een hoge intensiteit** (komen in aanmerking):

basketbal, boksen, fietsen vanaf 15 km/uur, gevechtssporten, handbal, hockey, klimmen, lopen vanaf 9 km/uur, schaatsen, skaten, skiën, snelwandelen, squash, tennis, trap oplopen (80 treden per minuut), voetbal, wielrennen, zwemmen (competitie)

Bron: De actieve voedingsdriehoek: een praktische voedings- en beweeggids. Vlaams instituut voor gezondheids promotie 2006 ([www.vig.be](http://www.vig.be) > thema voeding)





Noteer nu op de weekkalender de bewegingsactiviteiten die jij in de loop van de week doet. Noteer er ook telkens bij hoe lang je dan effectief beweegt (bv. als je gedurende het speelkwartiertje eerst rustig gaat zitten om je koek en je melkdrankje te verorberen, dan heb je geen volledig kwartier lichaamsbeweging genomen maar misschien maar tien minuten).

Controleer aan het einde van de week of je dagelijks voldoende actief bent geweest. Zo niet, vul je weekkalender dan verder aan met bewegingsactiviteiten die je nog zou kunnen doen om het tekort goed te maken (bv. vaker te voet of met de fiets naar school komen, tijdens de speeltijd meer spelen in plaats van op een bankje te gaan zitten). Zoek inspiratie bij elkaar. Zoek bewegingsactiviteiten die je graag doet en die je dus ook makkelijk kan volhouden. Let er ook op dat je "ik-beweeg-meer-plan" gevarieerd is zodat alle spieren en botten in je lichaam worden gebruikt en sterk worden en blijven.

### ■ **Klasbespreking**

- Wat is het resultaat van de weekkalender? Bewegen alle klasgenoten regelmatig en voldoende? Zo niet, waarom niet?
- Mensen denken soms dat ze genoeg lichaamsbeweging nemen? Hoe zit dat bij jou nadat je de weekkalender hebt ingevuld? Heb je je eigen bewegingspatroon juist ingeschat, onderschat of overschat?
- Hou een gesprek over bewegen op school. Hoe kun je met de klas afspreken om meer te sporten of spelletjes te spelen op de speelplaats of op het sportveld? Maak een lijstje van spelen die jullie kennen van de jeugdbeweging of van elders. De gymleraar wil zeker graag helpen om een sport- en spelkalender op te stellen voor de speeltijden en de middagpauze.



## Kopieerblad bij infofiche 1

### ■ Weekkalender bewegingsactiviteiten

	Hoe ga ik 's morgens naar school?		Wat doe ik tijdens de speeltijd of thuis overdag?				Hoe ga ik 's avonds naar huis?		Wat doe ik 's avonds?	
	Hoe?	Hoeveel minuten?	Wat in de voor-middag?	Hoeveel minuten?	Wat in de namid-dag?	Hoeveel minuten?	Hoe?	Hoeveel minuten?	Wat?	Hoeveel minuten?
<b>Maandag</b>										
<b>Dinsdag</b>										
<b>Woensdag</b>										
<b>Donderdag</b>										
<b>Vrijdag</b>										
<b>Zaterdag</b>										
<b>Zondag</b>										