 NAAM ACTIVITEIT: Zelfstandig werk in beweging

Zone van de bewegingsdriehoek: lage intensiteit

DOELEN:

* Focus op origineel leergebied: zelfstandig werk in alle vakken toepasbaar.
* Bewegen:
	+ Persoonsdoelen: nauwkeurig werken
	+ Beweegdoelen: minder lang stilzitten, meer bewegen.

TEKENING/AFBEELDING/ORGANISATIE:

* Welke ruimte heb ik nodig?
	+ Klasruimte: maak afspraken omtrent het bewegen:
* Welke organisatievorm is toepasselijk?
	+ Klassikaal– individueel

MATERIAAL:

* Hulpmaterialen: app [www.bookwidgets.com](http://www.bookwidgets.com), filmpjes bodydrum, materiaal nodig voor de beweegopdrachten (indien nodig)
* Specifieke materialen: oortjes/koptelefoons om ongestoord te werken

TIJD:

* Hoeveel tijd voorzie ik normaal voor deze inhouden? Afhankelijk van de duur van het zelfstandig werk.

UITLEG/GRADATIE:

* De leerkracht voorziet een opdrachtenlijst via de app Bookwidgets. Daarbij wordt elke taak afgewisseld met een beweegsuggestie-opdracht. Deze opdrachten kunnen vooraf kort gedemonstreerd worden. Er worden ook duidelijke afspraken gemaakt zodat andere leerlingen minimaal gestoord worden.
* Mogelijke beweegsuggesties:
	+ Individuele houdingsvormende oefeningen om het zitten te doorbreken: inspiratie nodig? [www.darebee.com](http://www.darebee.com), site gezond leven.
	+ Bodydrum: Inspiratieboxen Moev: <https://www.moev.be/sport-beweegt-je-school>
	+ loop een rondje rond de school.
	+ …
* Laat leerlingen meedenken over mogelijke beweegideeën. Dit verhoogt de betrokkenheid.

VARIATIE:

* Variatie in leerinhouden: toepasbaar in elke les met zelfstandig werk
* Variatie in beweging: variatie in beweegideeën

DIFFERENTIATIE:

* + NVT

BRONVERMELDING/BIJLAGES: