



## EDUCATIE BEWEGINGSDRIEHOEK

Zone van de bewegingsdriehoek: om het half uur rechtstaan, lichte intensiteit – matige intensiteit - hoge intensiteit (aanduiden welke zone aangesproken wordt)

### DOEL

- Informeren en sensibiliseren van minder lang stilzitten en meer bewegen
- Kennis bewegingsdriehoek vergroten
- Participatie van leerlingen opstarten

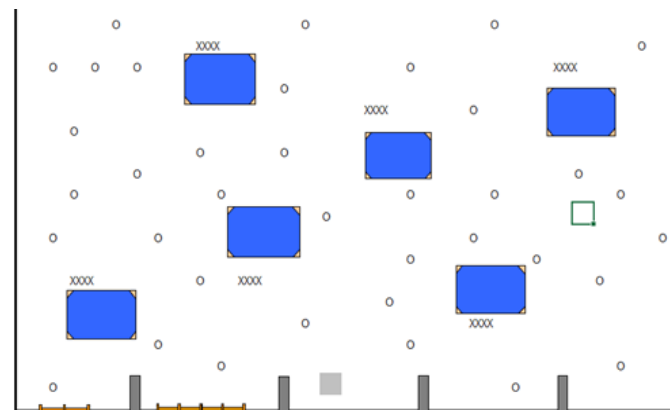
### MATERIAAL

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

### TIJD

Afhankelijk van de gekozen activiteit

### TEKENING/AFBEELDING/ORGANISATIE



activiteit spelvorm bewegingsdriehoek

## UITLEG/GRADATIE

1. Activiteit 3: op het einde van de week reflecteren ze over hun eigen beweeggedrag: wat doen ze reeds goed en waar kunnen ze dit nog verbeteren? Ze noteren of maken fiches met activiteiten die in de volgende week kunnen toegepast worden. Geef hen de verschillende invalshoeken mee: bewegend leren, bewegingstussendoortjes, actieve werkvorm, beweegvriendelijke klasomgeving (inspiratie Vitalschools.be). Laat hen nadenken over de barrières en mogelijke succesfactoren van hun voorstellen. Op basis van de resultaten van de stappentellers van de eerste week worden er twee gelijkwaardige teams gemaakt in de klas. Zij gaan de uitdaging aan om de volgende week zoveel mogelijk stappen te zetten met hun team. Ze bedenken ook een beloning of tegenprestatie voor de winnaar.

## VARIATIE

- Keuze uit de vorige activiteiten

## DIFFERENTIATIE

- Deze acties kunnen ook ondernomen worden door een leerlingenraad of afzonderlijke werkgroep

## BRONVERMELDING/BIJLAGES

Informatie bewegingsdriehoek, Gezond Leven, geraadpleegd via <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>

Bijlages: lege driehoek, bewegingsdagboek, picto's beweegactiviteiten,

## FEEDBACKVRAGEN