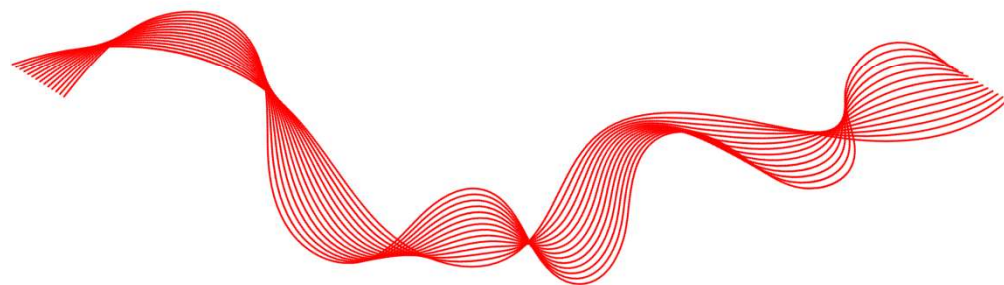




WIJ ZIJN FAN!



subsidiedossier



west-vlaanderen
de gedreven provincie



HALLO!

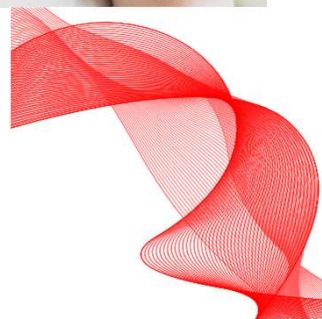
GUDRUN DECOODT

- lerares Frans en Duits
- co-teacher met Nina voor Moderne Talen
- fan van actieve middagactiviteiten
- aanvangsbegeleidster
- mentor voor stagiairs
- voorheen leerlingenbegeleidster
- heel veel speelplaatservaring

Topfan van OLVH Vital!



EVEN VOORSTELLEN





HALLO!

NINA VANDENDORPE

- lerares LO en Engels
- co-teacher met Gudrun voor Moderne Talen
- heel veel beweegervaring met jongeren
- fan van actieve middagactiviteiten
- Vital Schools coach

Topfan van OLVH Vital !



ZEVEN VOORSTELLEN





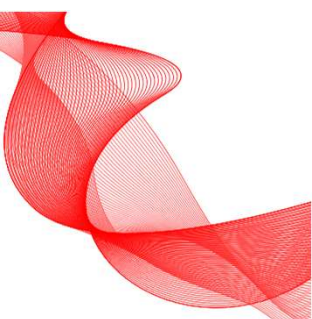
HALLO!

SOFIE DE BAERE

- directeur met heel groot OLVH-hart
- staat altijd open voor vernieuwing
- kent de weg (& het werk) naar subsidies
- heel sterk vooruitkijkend
- WELBEVINDEN is prioriteit
- droomt van en werkt aan herinrichting speelplaats
- warm hart voor alle schoolprojecten

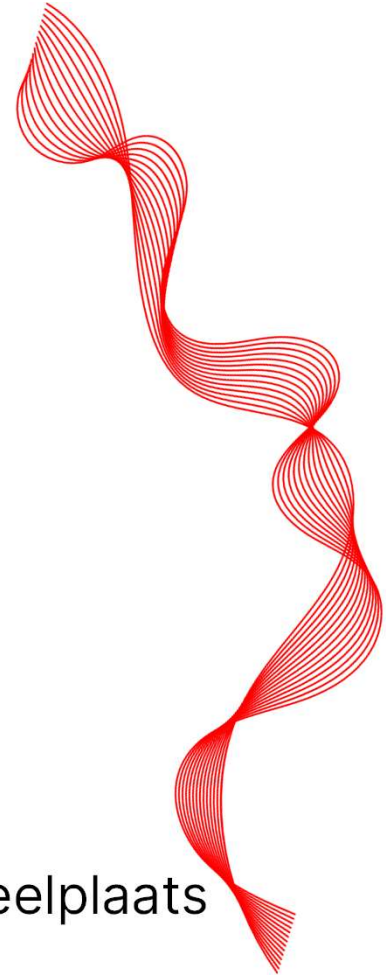
Speciaal warm hart voor OLVH Vital!

EVEN VOORSTELLEN



WAT HEBBEN WE VANDAAG TE VERTELLEN?

- * Verloop van het project OLVH Vital : timing
- * HoWest Vital Schools
- * Visietekst toelichten
- * OLVH Vital beweegvriendelijke school
- * Focus, actievere lessen & welbevinden
- * Subsidiedossier
- * Ondernomen acties
- * Concrete voorbeelden van klaspraktijk
- * Lesgeven over sedentair gedrag
- * Expertenteam middagpauze voor een goeddraaiende speelplaats
- * Meten is weten
- * Tot slot : wat krijg je ervoor terug?





**Wil jij leerlingen in actie krijgen?
Vind inspiratie op [SWEEP.be/leerkrachten](https://sweep.be/leerkrachten)
en ga aan de slag!**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

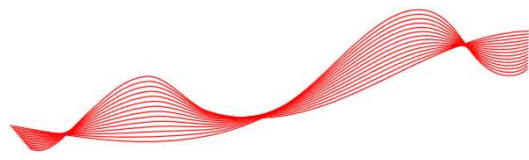
 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven

 **Vlaanderen**
is onderwijs & vorming

moëv
zet je school in beweging

**SPORT.
VLAANDEREN**

SWEEP



VERLOOP

SCHOOLJAAR 2023-2024

- * opleiding Vital Schools
- * enthousiasteling om collega's te triggeren
- * actieve werkvormen uitproberen in co-teaching en in eigen lessen
- * subsidie Provincie West-Vlaanderen

SCHOOLJAAR 2024-2025

- * subsidie Provincie West-Vlaanderen
- * uitwerken van project OLVH Vital



SCHOOLJAAR 2023-2024

- * opleiding Vital Schools
- * enthousiasteling om collega's te triggeren
- * actieve werkvormen uitproberen in co-teaching en in eigen lessen

SCHOOLJAAR 2024-2025

- * subsidie Provincie West-Vlaanderen
- * uitwerken van project OLVH Vital

SCHOOLJAAR 2025-2026

- * blijven uitbouwen in eigen school
- * expertise delen



SCHOOLJAAR 2025-2026

 expertise delen

* donderdag 9 oktober 2025
webinar - MOEV - Gezond Leven om 20u

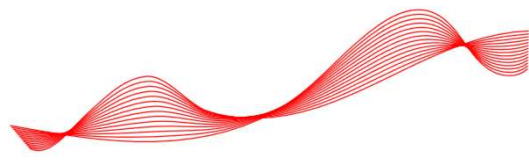


SWEEP
je
mee?





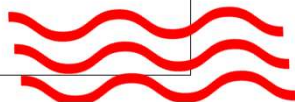
ONZE VISIE

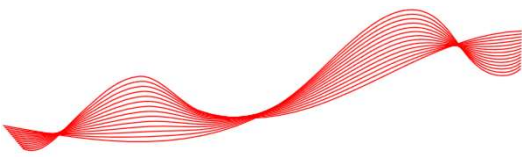




“leren leren en leren leven”

Doel	Optimale leer- en leefwinst voor elke leerling en leraar
Uitdagingen vandaag?	1. aandachtsverlies door digitalisering & schermtijd 2. weinig beweging
Wat willen we bereiken?	1. focus bij leerlingen verbeteren 2. meer beweging in de klas en op de speelplaats 3. actievere deelnamen aan de les, leerwinst? 4. meer verbinding tussen leerlingen, tussen leerling en leerkracht 5. meer plezier zonder schermen
Waarom is dat nodig?	Eigen ervaring en externe onderzoeken tonen: • jongeren zitten te veel → sedentair gedrag • jongeren bewegen te weinig • focusproblemen in de klas • welbevinden bevorderen
Onze aanpak met OLVH Vital	integratie van zitten, staan en bewegen in de klaspraktijk → actieve leermomenten leefgewoonten verbeteren zonder aan leerkwaliteit in te boeten → beweegvriendelijke klas- en schoolomgeving
Onze ambitie	beweegvriendelijk lesgeven en een beweegvriendelijke school als onderdeel van ons DNA





BEWEEGVRIENDELJKE SCHOOL



**OLVH VITAL
BEWEEG-
VRIENDELIJKE
SCHOOL**

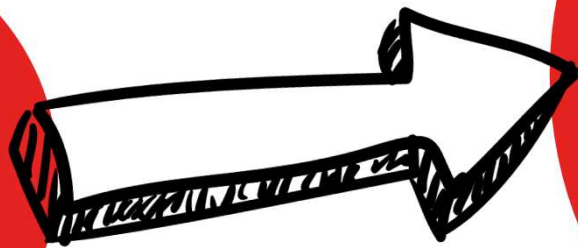
**MEER FOCUS
ACTIEVERE LESSEN
WELBEVINDEN**



**OLVH VITAL
BEWEEG-
VRIENDELIJKE
SCHOOL**

**MEER FOCUS
ACTIEVERE LESSEN
WELBEVINDEN**

METEN IS WETEN



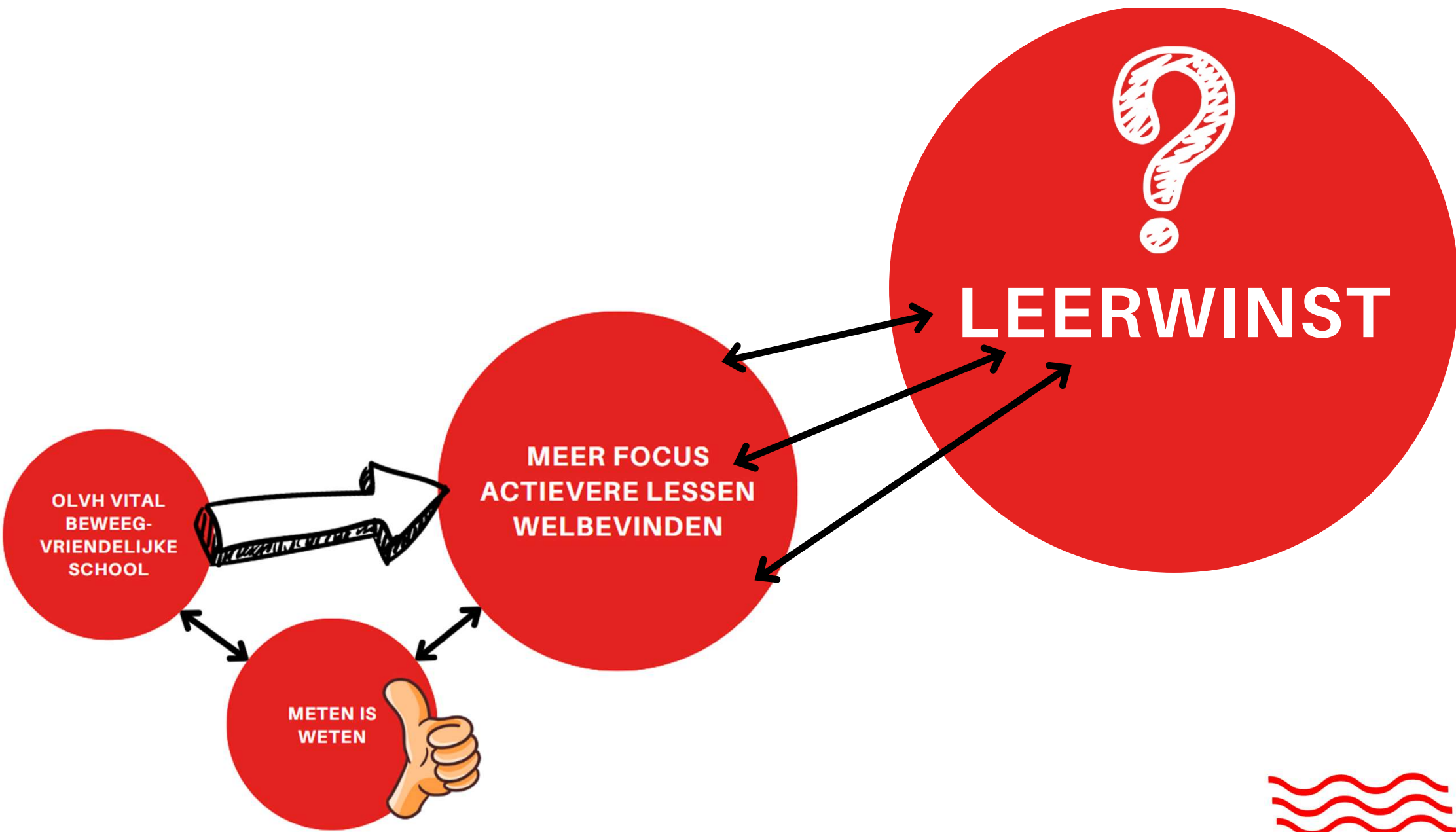
**OLVH VITAL
BEWEEG-
VRIENDELIJKE
SCHOOL**

**MEER FOCUS
ACTIEVERE LESSEN
WELBEVINDEN**

METEN IS WETEN

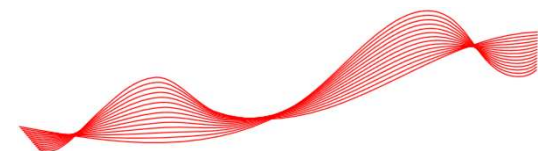
- *Bevraging leerlingenraad
- *Bevraging leraars
- *Bevraging leerlingen







FOCUS
ACTIEVERE LESSEN
WELBEVINDEN





Leraars triggeren- kleine bewegingen

waaier aan oefeningen

nooit meer blaadjes zelf
uitdelen, maar In komen erom

mondelinge oefeningen rechtopstaand

apps groepjesmaker gebruiken

hoge kasten, tafels, stoelen gebruiken



SPEELPLAATS : GSM-vrij

middagactiviteiten

Departement SPORT

speelpleintje

groene speelplaats

nog beter inzetten op communicatie

nadenken over verbouwplannen / herinrichting

OLVH VITAL BEWEEG- VRIENDELIJKE SCHOOL



beweegprojecten

februarichallenge

aardbeienchallenge

stretchen tijdens PW

OLVH Vital Wall



OLVH Vital Wall

waaier aan oefeningen

zichtbare plaats



School anders inrichten

hoge tafels in verschillende klassen

gebruik maken van hoge kasten

klasindeling eens switchen

eilandjes maken

**stoelen gebruiken (rechtop staan /
been erop zetten...)**





**meer verbinding tussen
leerlingen en leraars
(zie Lars en Raf)**

**herhaling van dit soort
beweegmomenten**

duidelijke instructie
apps groepjesmaker gebruiken

hoge kasten, tafels, stoelen gebruiken

duidelijk vertellen als ze het niet
goed doen en bespreken hoe ze
het anders moeten aanpakken



**meer verbinding tussen
leerlingen onderling**

WELBEVINDEN krijgt een boost

moeilijke stilzitters extra uitleg
geven, maar werkt echt!

**door herhaling oefenen in dit
soort beweegmomenten**

BETERE CONCENTRATIE ACTIEVERE LESSEN BETER WELBEVINDEN



**leerlingen zijn alerter
meer concentratie**

gaat effectief omhoog

verbeteren van werkgeheugen
zie bevestigingen



motivatie gaat omhoog

zie verslag leerlingenparlement

bekijk in promofilmje van SWEEP : Lars
en Raf vertellen erover

zie bevestiging collega's



leerwinst bij de leerlingen?

zie verslag leerlingenparlement

zie bevestiging van collega's

**Ik met ADHD of onze 'moeilijke
stilzitters' kunnen na een
beweeg oefening opnieuw iets
langer verder werken**





subsidiedossier

west-vlaanderen
de gedreven provincie


Het **CLB** helpt.
Vrij CLB De Havens

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

logo^{BO}
GEZONDHEID
TROEF



**O.L.
V.H.**

O.-L.-V.-HEMELVAART

howest
hogeschool

VIT**AL** SCHOOLS

Moëv
zet je school in beweging



**SINT-
DONAAS**
SCHOLENGEMEENSCHAP

De
vrijheid
om uniek
te zijn.

**KATHOLIEK
ONDERWIJS**
.VLAANDEREN

SWEEP





PROJECTEN OP SCHOOL

OLVH VITAL

Ondernomen acties



1. OLVH Vital Wall



2. Beweegchallenge



2. Beweegchallenge

**CHALLENGE 6
BALLETJE GOOIEN
(VRAAG EN ANTWOORD)** **O.L.
V.H.**

DOEL: LEERLINGEN STAAN RECHT EN SMIJTEN EEN BAL NAAR ELKAAR. DE GOOIER STELT EEN VRAAG, DE VANGER BEANTWOORDT DEZE VRAAG. IDEAAL OM ELKAAR EENS TE ONDERVRAGEN.

VOORBEELD

Leerling 1 krijgt de bal van de leerkracht en stelt een vraag. Daarna gooit de leerling de bal naar een andere leerling. Die leerling beantwoordt de vraag. Daarna mag hij of zij een nieuwe vraag stellen en de bal opnieuw gooien naar een andere leerling.

VOORBEELDVRAGEN

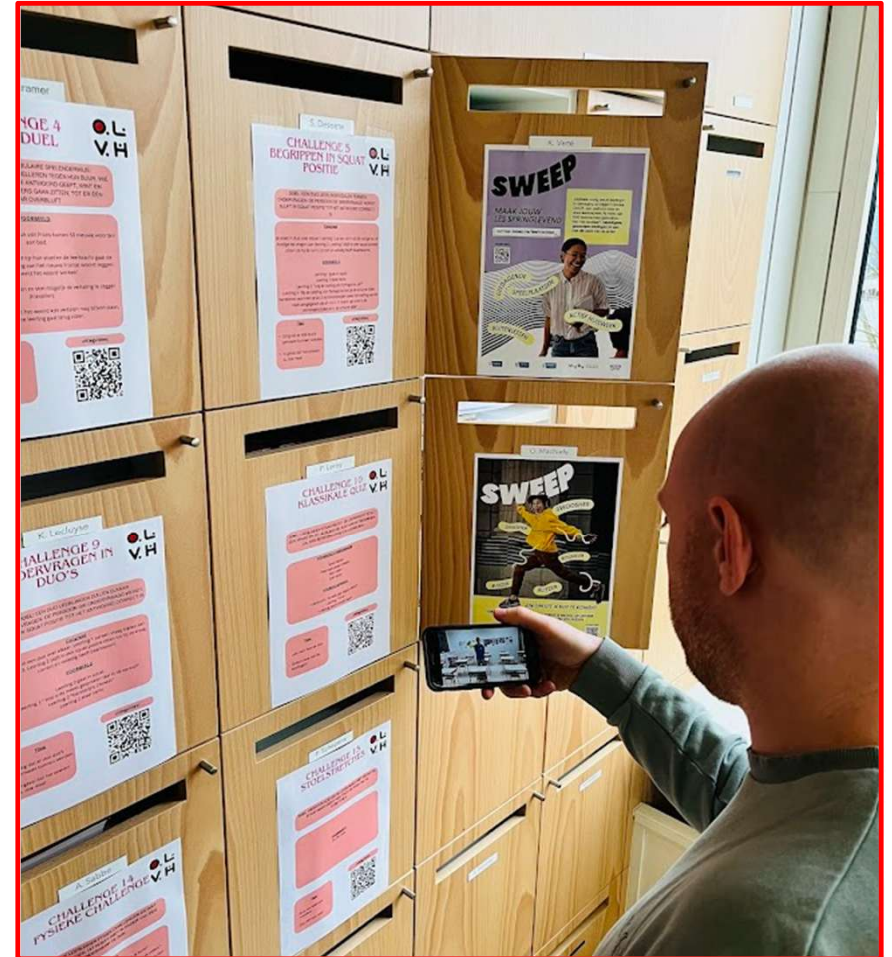
V: Hoe bereken je de oppervlakte van een driehoek?
A: basis x hoogte gedeeld door 2.

V: Wat is een lijdend voorwerp?
A: Het lijdend voorwerp is degene die of datgene wat de werking van het werkwoord direct ondergaat.

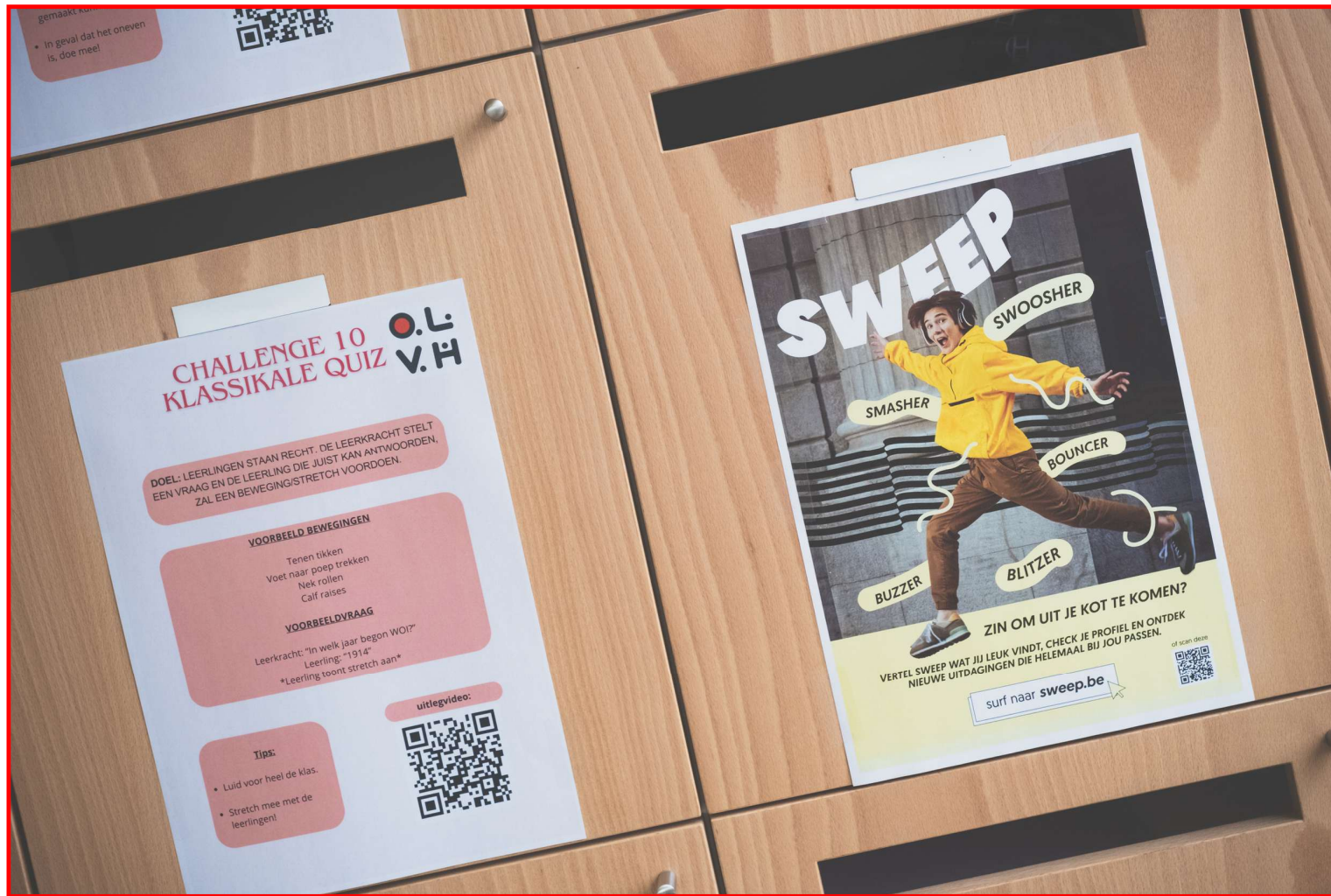
Tips:

uitlegvideo:





2. Beweegchallenge





3. Aardbeienchallenge



3. Aardbeienchallenge



OLVH Vital
Summer Vibes
in klas



Sorteeroefening / herken de woordsoort / ...
Kaartjes in het lokaal verspreiden / Nina wil het zeker
voortonen.

The banner features a tropical theme with palm trees and a blue sky. Below the banner is a photograph of a classroom where several students are standing and looking at cards on a table. A laptop in the foreground displays a 'Parts of speech' worksheet.



OLVH Vital
Summer Vibes
in klas



Antwoorden bij mekaar laten checken

This banner also has a tropical theme. Below it is a photograph of three male students in a classroom, looking at a yellow sticky note and discussing it. Other students are visible in the background.

4. Startkaartje



Wat als... we **beweging** niet langer zien **als** tijdverlies, maar als een **krachtige hefboom** voor focus, motivatie en verbinding in de klas?

Met deze eenvoudige beweegmomenten maken we van elke les een kans om vitaler te leren – zonder extra werk, gewoon door slim te bewegen.

1. Materiaal altijd bij de leraar komen ophalen.

2. Verbetering controleren aan de kast / hoge tafel.

3. Actief samenwerken (spreken / brainstormen / discussie): staand overleggen of presenteren.

4. "True or False": standpunten innemen met rechtstaan of bewegen.

5. Hoge tafel / kast in klas? Gebruik ze als sta-werkplek met een doorschuifstelsel.

6. Snel groepjes maken? Gebruik bv. Keamk.com.

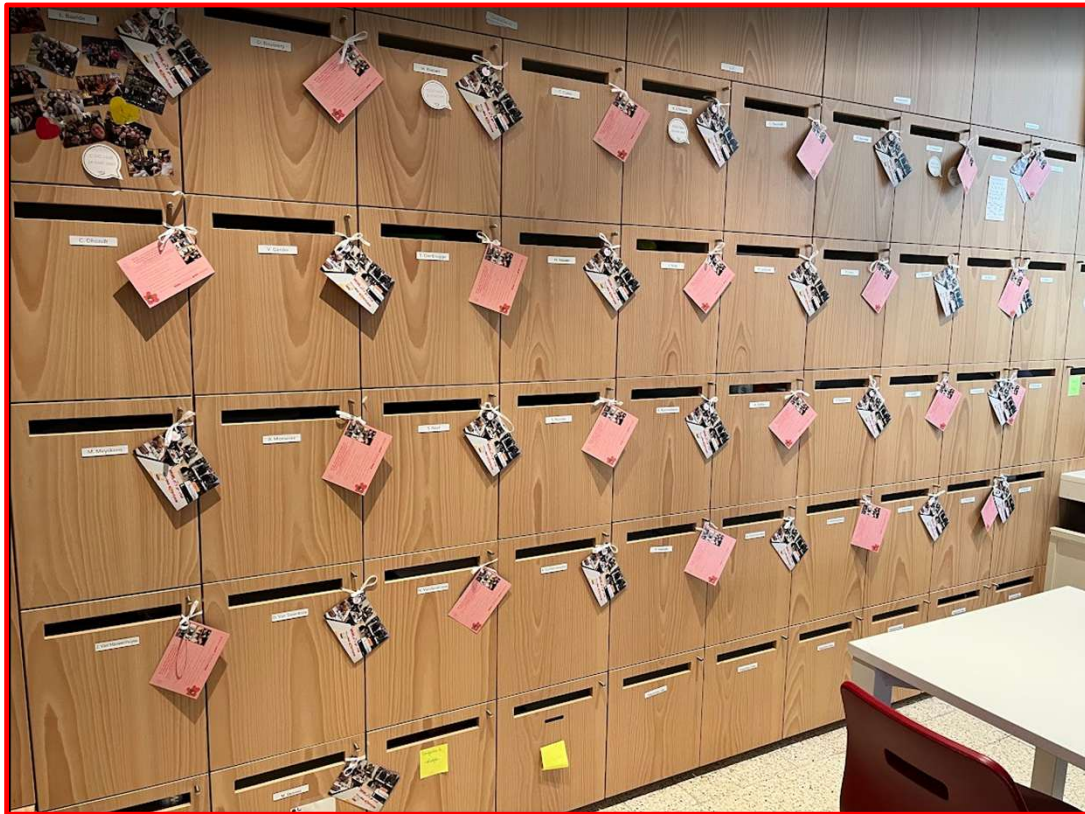
7. Actieve afsluiter rechteop: laat elkaar vragen stellen over de les van vandaag.

8. Tussen twee lesuren een "rechteop resetmoment".

Kleine beweging, groot verschil!



4. Startkaartje



OLVH BOOST. Programma

Ingeschreven? Maak kans op
mooie prijzen!

DONDERDAG 2 OKTOBER

- OLVH Swingt
- Initiatie meditatie
- Crea -pimp je balpen
- Compli-boost
- Boost je welbevinden
- Koor
- Schaken

MAANDAG 6 OKTOBER

- OLVH Swingt
- Initiatie meditatie
- Adem je vrij!
- Eerstes @ pleintje (basket/voetbal...)

DONDERDAG 9 OKTOBER

- Adem- en ontspanningsessie
- Crea -pimp je balpen
- Creatief met emoties
- Koor
- Schaken

VRIJDAG 3 OKTOBER

- Schaken
- Derdes @sportzaal
- Tweedes @pleintje (basket/voetbal...)
- Tweede graad @groene speelplaats
- Strips @ Bib

DINSdag 7 OKTOBER

- Adem en ontspanningsessie
- Adempauze
- Boost je welbevinden
- Relax & Go
- Eerste jaar @pleintje (basket/voetbal...)
- Tweede graad @groene speelplaats
- Strips @ Bib

VRIJDAG 10 OKTOBER

Afsluiter met de hele school:
Soep met babbeltjes (10u)

- Schaken
- OLVH Zingt @Studiezaal
- Derdes @sportzaal
- Strips @ Bib



Bij de activiteiten met ● is het van belang om tijdig in te schrijven. De plaatsen zijn beperkt. Schrijf snel in: vóór dinsdag 30/9 om 12u. Extra info over deze activiteiten is te vinden op het volgende blad. Je kan maximum voor twee activiteiten inschrijven. Na inschrijving ontvangen jullie nog een bericht met praktische afspraken. Alle activiteiten (m.u.v. de meditatie 12u. - 12.30u) gaan door van 12.30u tot 13u.

OLVH BOOST. Extra info

● ADEM- EN ONTSPANNINGSSESIE

Even helemaal tot rust komen... Ann van Living Yoga nodigt je uit voor een sessie ademhaling en ontspanning: korte oefeningen om spanning los te laten en opnieuw energie te vinden. Deze sessie is gericht op IIn van de 2e en 3e graad.



● INITIATIE MEDITATIE

Altijd al willen weten wat meditatie écht is? Meneer Verté neemt je mee in een korte initiatie. Je krijgt wat achtergrondinfo over meditatie en probeert enkele eenvoudige oefeningen uit die je rust en focus geven.

● CREA: PIMP JE BALPEN

Altijd al een balpen willen hebben die niemand anders heeft? In deze workshop leert mevrouw Baelde je hoe je met ducttape een fleurige bloem maakt die je pen omtovert tot een echte blikvanger. (Enkel 1e graad)



● OLVH SWINGT

Mr. Deceuninck komt heel graag terug om ons nog eens te laten swingen (een vrolijke en energieke partnerdans)! Spreek onderling af en schrijf je per twee in en breng je enthousiasme en beste moves mee!

● ADEMPAUZE

Gun jezelf een echte pauze... Lindsay van de Reset Studio neemt je mee in een combinatie van muziek, sound healing en ademhalingsoefeningen. Een moment van diepe ontspanning met klanken en ademuimte. Voor iedereen die even wil vertragen en herbronnen.



OLVH
VerV

Op 9 oktober delen twee van onze collega's tijdens de webinar hun ervaringen over hoe wij in OLVH inzetten op minder zitten en meer bewegen op school. Trots dat wij als school een voorbeeld mogen zijn!

En vergeet niet: op 10 oktober om 10 uur doen we mee met 10-10-10 samen 10 minuten bewegen of rechtstaan!

#OLVH #vitalschools

Vlaams Instituut Gezond Leven · Volgen
12 september om 13:47 ·

Doet jouw klas of aula mee met 10-10-10 tijdens de Maand van de Ergonomie? En wil je meer weten over minder zitten en meer bewegen op school? #... Meer weergeven

10-10-10

Op 10 oktober
om 10 uur gaan
we met zijn allen
10 minuten rechtstaan
of bewegen.

Deel een
leuke foto op
social media:
#gezondschool
en #VerV



VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

VerV

Een campagne van VerV - Beroepsvereniging voor Ergonomie en het Vlaams Instituut Gezond Leven

www.vlaanderen.be
www.gezondschool.be



HEEL CONCRETE VOORBEELDEN

Heel concrete voorbeelden

* Leerlingen halen alle documenten zelf op bij de leraar.



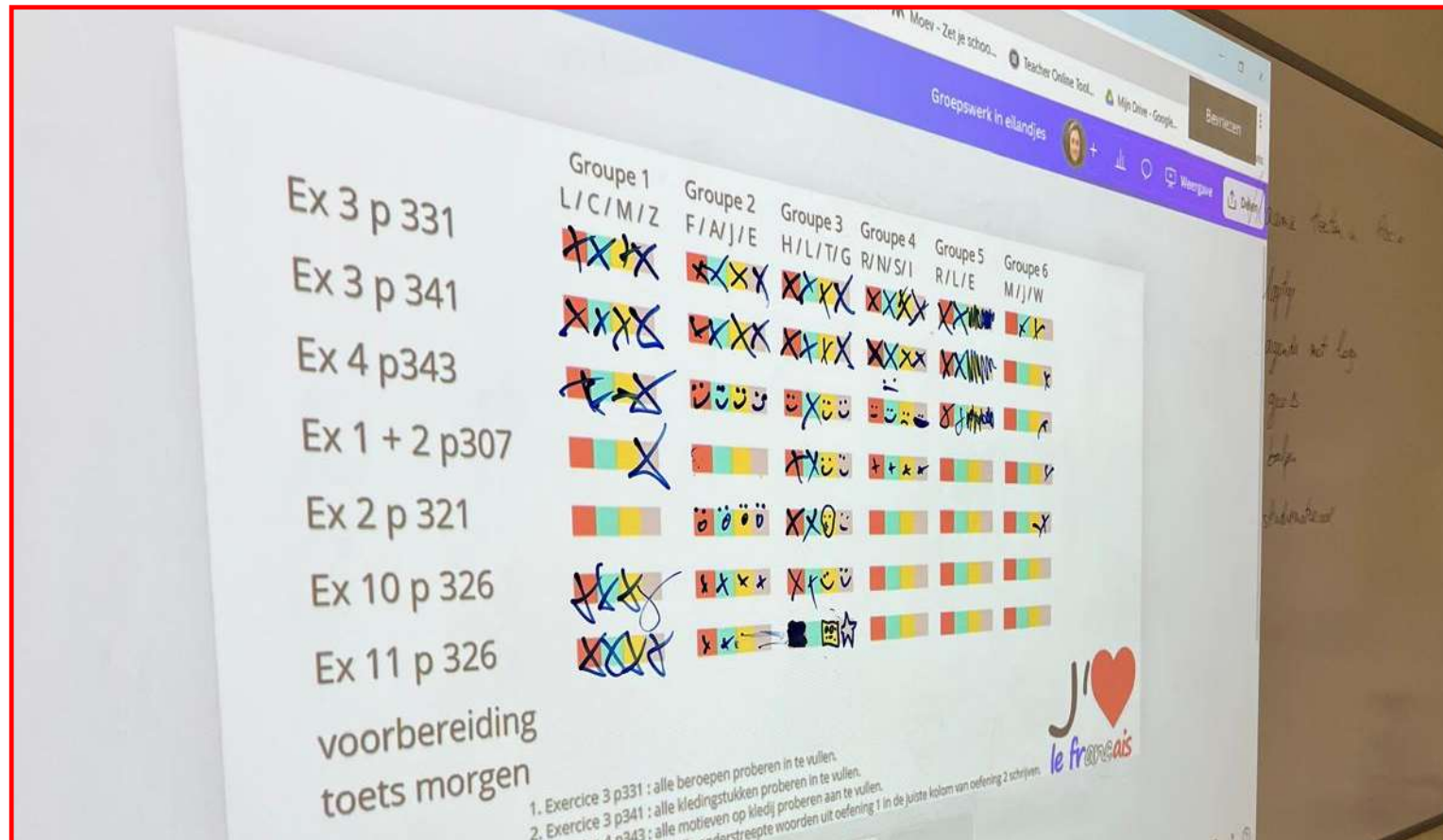
Heel concrete voorbeelden

* Als leerlingen klaar zijn met een oefening, even rechtstaan achteraan en wachten tot iedereen klaar is om dan samen te verbeteren.



Heel concrete voorbeelden

* Bij zelfstandig werk vorderingen van de leerling laten bijhouden op het bord.



Heel concrete voorbeelden

* Gebruik de klas optimaal: hoge kasten, ideaal !



Heel concrete voorbeelden

* Gebruik de klas optimaal: hoge kasten, ideaal !



Heel concrete voorbeelden

* Gebruik de klas optimaal: hoge kasten, ideaal !



Heel concrete voorbeelden

* Hoge tafel? Gebruik ze maar.



Heel concrete voorbeelden

* Spreekopdrachtje : Sta maar recht.



Heel concrete voorbeelden

* Dialogogjes: Auf dem Wochenmarkt.



Heel concrete voorbeelden

* Grammatica kort herhalen: ogen toe – toon me je antwoord – controleer.



Do you remember?

• My uncle Sam (to stop) at the zebra crossing to let the pedestrian cross the street.



stoppted



stops



stoppped



stoped



Do you remember?

People wore dark clothes. They (*not to show*) the dust.



showed not



did not show



don't showed



Heel concrete voorbeelden

* Grammatica kort herhalen: toon me je antwoord - controleer.

Let's practise

Present simple

We ... videogames after school. (to play)
play

My sister ... her bicycle to school. (to ride)
rides

I ... a book every day. (to read)
read

My dad... every day. (to work)
works

Elizabeth always ... in the shower. (to sing)

*Stand up; think about the answer.
The teacher will indicate who needs
to answer.*

when you agree →



when you don't agree →



Heel concrete voorbeelden

* Grammatica kort herhalen: wisbordje zorgt ook voor beweging.



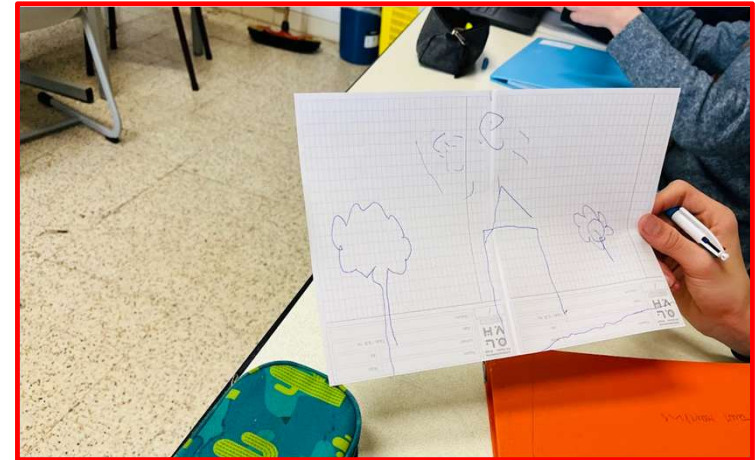
Heel concrete voorbeelden

* Woordenschat kort herhalen: wisbordje gebruiken.



Heel concrete voorbeelden

* Grammatica kort herhalen: prepositions of place



Heel concrete voorbeelden

* Luister- of leesvaardigheid checken: arm met juiste stift hoog in de lucht.

WHICH
FACT
ABOUT
CHARLES
DICKENS
IS
CORRECT?

Dickens liked poor people but
had never been poor himself.

Charles Dickens was sent to
prison for his debts.

Dickens' novels were inspired by his
experience of being poor in his childhood.

Dickens was a rich writer who did
not like the poor.



Heel concrete voorbeelden

* Woordleer: voorbeelden in klas rondleggen bij de juiste woordsoort.



Heel concrete voorbeelden

* Woordleer: aan de hoge tafels.



Heel concrete voorbeelden

* Woordenschat inoefenen rechtstaand met ja/nee-vragen en schuif maar door.



Heel concrete voorbeelden

* Ideeën & post-its : vooraan aan het bord hangen.



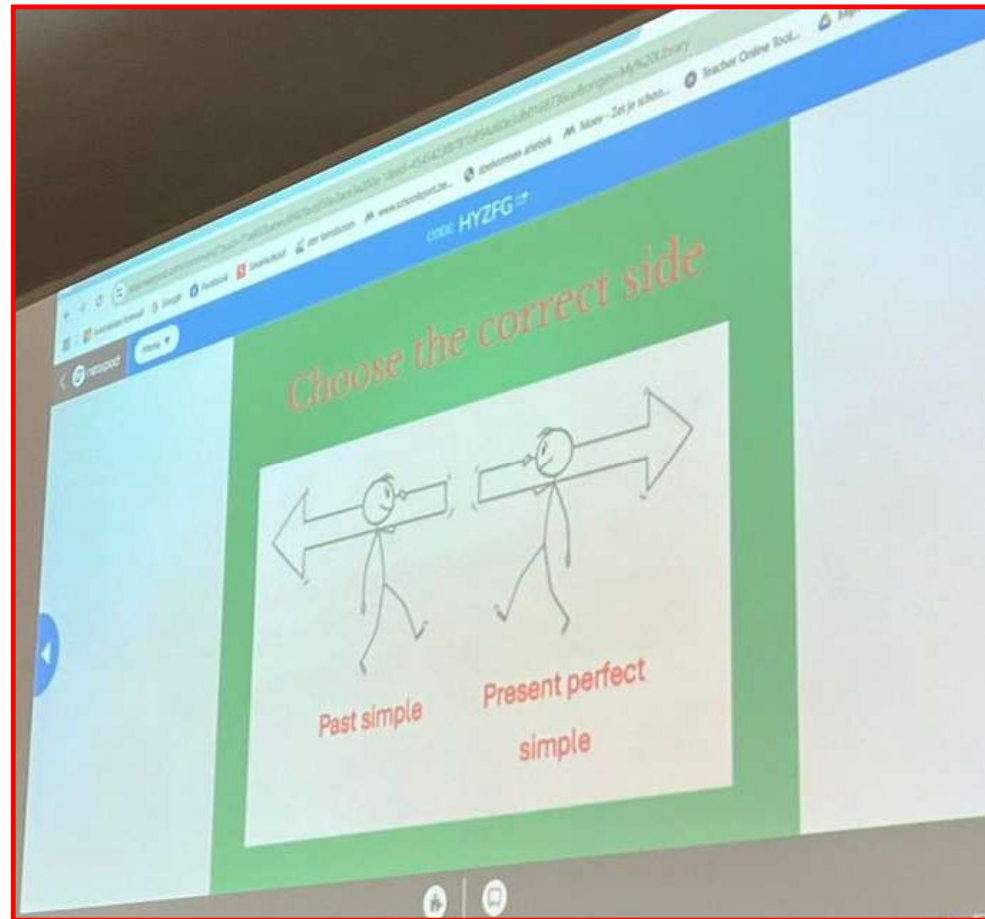
Heel concrete voorbeelden

* Rechtstaand werken in STEM / beeld / techniek...



Heel concrete voorbeelden

* Choose the correct side.



Heel concrete voorbeelden

* Signaalwoorden herkennen om de juiste werkwoordsvormen toe te passen



Heel concrete voorbeelden

* Ideeën uitwisselen voor schrijfoopdracht.



Heel concrete voorbeelden

* Bordassociatie eucharistie.



Heel concrete voorbeelden

* Op weg naar het heilig boek.



Heel concrete voorbeelden

* Groepswork : Canva infographic maken met stoel op tafel en laptop op stoel.



Heel concrete voorbeelden

* Presentaties met peer evaluation en schuif maar door.



Heel concrete voorbeelden

* Presentaties aan medeleerlingen.



Heel concrete voorbeelden

* Bij vervangopdrachten leerlingen in groepjes laten werken.



Heel concrete voorbeelden

* Slotjesspel in Focus Wiskunde.



Heel concrete voorbeelden

* Beeld: bij elkaar inspiratie opdoen.



Heel concrete voorbeelden

* Wiskunde: volgorde van bewerkingen inoefenen met bijenspel.



Heel concrete voorbeelden

* Informatie puzzelen over verschillende soorten poëzie. Memoriseren en terug naar hun groepje communiceren.



Heel concrete voorbeelden

* Leren over de spieren in biologie? Maak er een beweegopdracht van.

meneer/mevrouw zegt

instructies:
De mevrouw of meneer zegt tijdens de les 'mevrouw/meneer zegt' en dan moet de hele klas dat doen. Als er geen meneer of mevrouw wordt gezegd mogen de kinderen het niet doen.

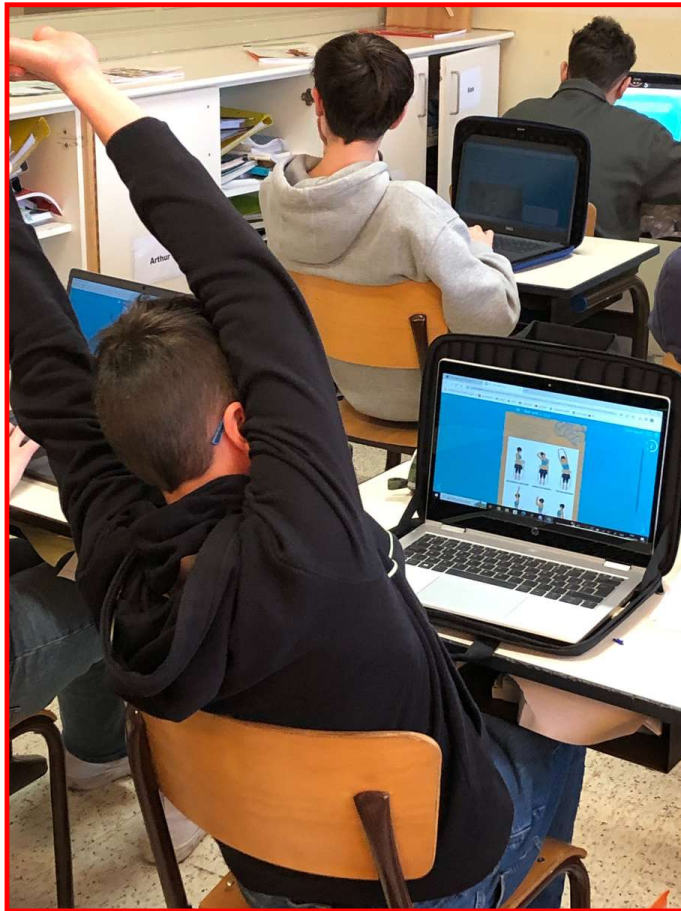
#01 5X RECHTSTAAN EN GAAN ZITTEN quadriceps heup en knie gewricht	#02 5X JE BOEKENTAS NAAR JE BORST BRENGEN MET 2 HANDEN biceps elleboog gewricht
#03 JE STOEL OPHEFFEN EN 15 SECONDEN OMHOOG HOUDEN schouder spieren schouder en elleboog gewricht	#04 PENNEZAK TUSSEN JE VOETEN EN 10X JE VOETEN OMHOOG DOEN kuitspieren en quadriceps heup en knie gewricht
#05 KNIEËN NAAR JE BORST BRENGEN TERWIJL JE ZIT buikspieren heup en knie gewricht	

GEMAAKT IN @CANVA



Heel concrete voorbeelden

* Tijdens een online test even een slide tussendoor met stretchoefeningen.





Time for some stretching



Sit up straight.
Extend your arms in front of you.
Round your back and return to an upright position.
Repeat this 3x.



Sit upright, left arm raised.
Bend to the right.
Repeat this 3x.



Now do the same with your other arm.



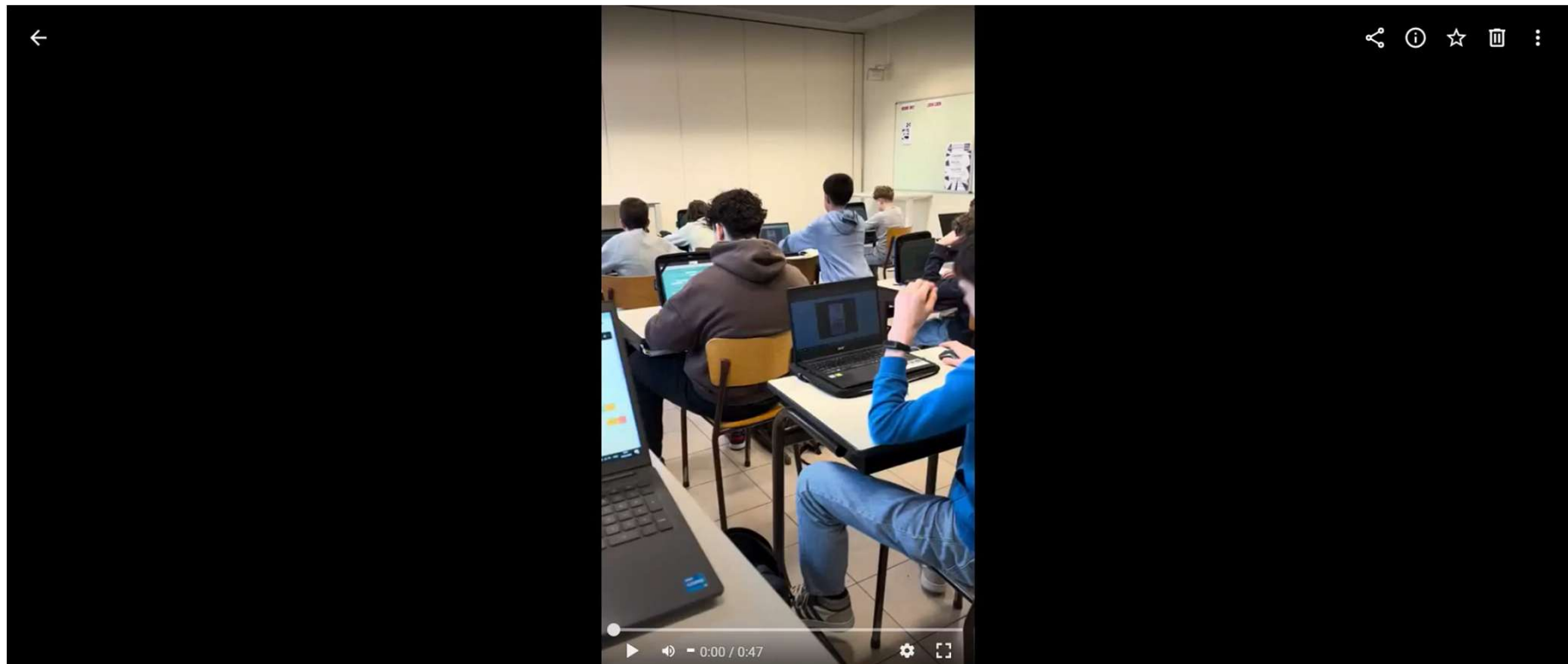


Asseyez-vous bien droit.
Tendez les bras devant vous.
arrondissez le dos et revenez à la position verticale.
Répétez l'exercice 3 fois.



Heel concrete voorbeelden

* Tijdens een online test even een slide tussendoor met stretchoefeningen.



Heel concrete voorbeelden

* Tijdens proefwerkperiodes leerlingen laten weten dat ze mogen stretchen.



Heel concrete voorbeelden

- * Rondwandelend werkwoorden vervoegen.
- * Vraag en antwoord: balletje werpen en opvangen ipv. aanduiden.
- * Je uitleg eens achteraan de klas doen, leerlingen laten omdraaien.
- * Wiebelstoel? Laat eens rechtstaan en omgekeerd op stoel zitten.
- * Groepswerk: bewegen rond de werkplek.
- * Groepswerk: resultaat bewonderen vanop de stoel.
- * Nog ideeën?  Laat het ons weten.



Heel concrete voorbeelden

* Bevraging in personeelsvergadering met post-its.



Heel concrete voorbeelden

* Sta-zit tafel ook voor de directie en de opvoeders.



Heel concrete voorbeelden

* Oudercontact: waarom niet aan een statafel?



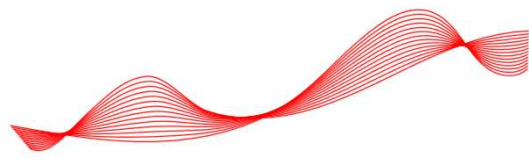
Heel concrete voorbeelden

* Aanvangsbegeleiding: reflectieoefening met startende collega's wandelend in het bos na school.

* Klassenraden: zet wat hoge en lage tafels en laat leerkrachten kiezen waar ze vergaderen.

* Functioneringsgesprek / even overleggen / iets bespreken ... maak een wandeling in de buurt van de school.



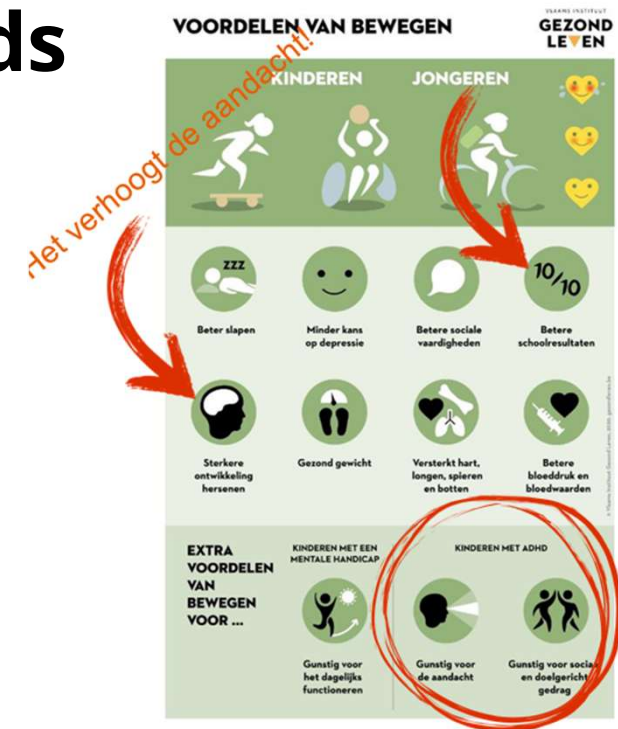


LESGEVEN OVER SEDENTAIR GEDRAG

TABO : Frans, Engels en Nederlands

Zit minder lang stil
en
beweeg meer!

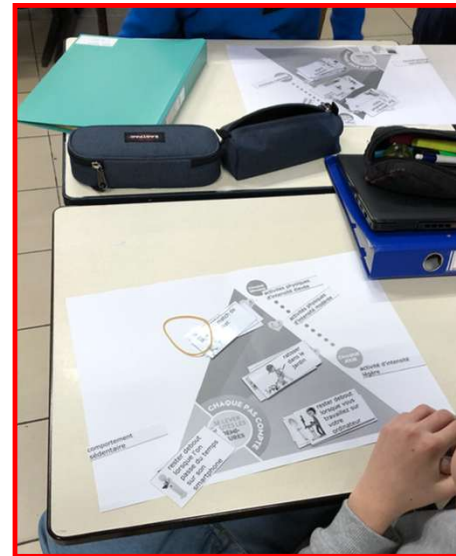
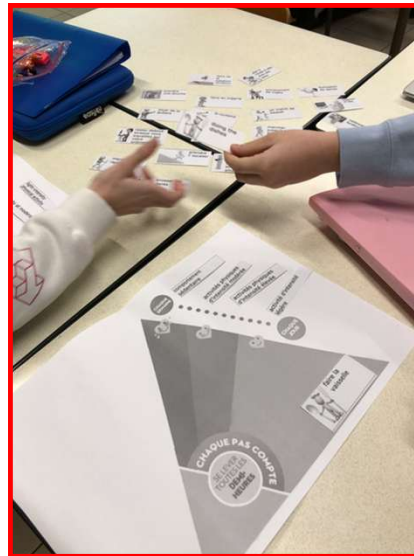
=> De bewegingsdriehoek onder de loep.



1. Stellingenspel over sedentair gedrag
2. Hoe actief ben jij met een? Of zit je te veel stil?
3. Actionbound - speelplaats - vraagjes over beweging
4. Bewegingsdriehoek onder de loep - doe-oefening op de driehoek
5. Voordelen van bewegen opsommen
6. Link bewegen en je goed voelen in je vel / welbevinden => geluksdriehoek

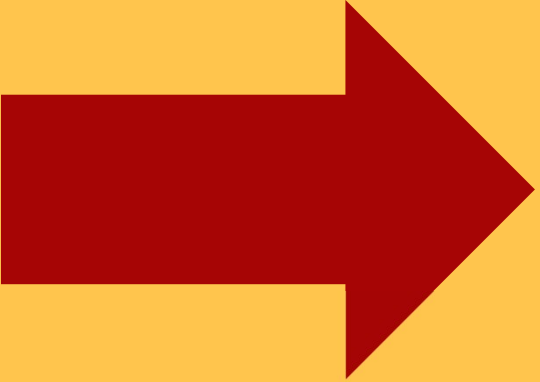


Ook dit thema kan je heel VITAL aanbrengen.





RICHTIG
ODER
FALSCH



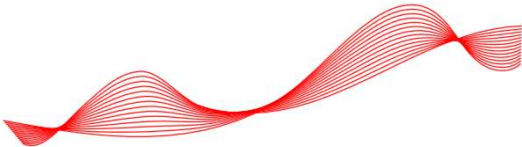
INTERVIEW SCHULE UND GESUNDHEIT

Kinder und Jugendliche machen zu wenig Sport – was sich an deutschen Schulen ändern muss



Kinder und Jugendliche sollten sich laut Experten mehr bewegen, auch in der Schule





MIETEN
IS
WETEN



Hebben jullie tips voor de organiserende leerkrachten?

- Probeer in te zetten op de 'kleine dingen' (zoals verbeteren aan de kastjes, dingen laten uitdelen, gebruik van een voorwerp zoals een balletje of een dobbelsteen): zo krijgen we misschien meer leerkrachten mee in het verhaal en wordt de les ook niet heel erg verstoord.
- De grote 'stretchoefeningen' zijn niet per se nodig.
- Meng talen en bewegingen (à gauche, right > kunnen ook zonder grote bewegingsoefeningen uitgevoerd worden).
- Examens: niet iedereen is voorstander om te bewegen na een bepaalde tijd. Voor sommigen is dit goed maar voor anderen is dit een volledig verlies van de focus.



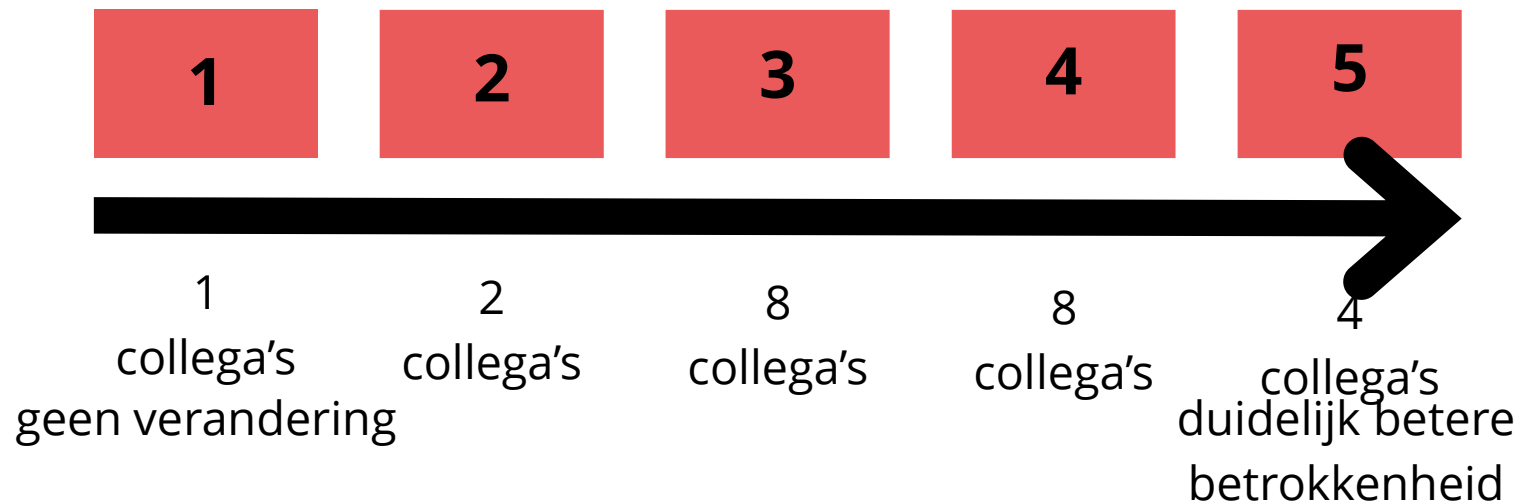
Meten is weten



meten is weten OLVH Vital

OLVH Vital
bewegend
lesgeven

Hoe ervaarde je het effect van de actieve werkvormen op het leergedrag van de leerlingen? [Betere betrokkenheid tijdens de les]





In de Franse les waren er veel beweegmomenten.

jouw naam : _____

Helpen die beweegmomenten jou om beter na te denken?



Helpen die momenten jou om 's morgens (of op een lui moment) wakker te worden?



Helpen beweegmomenten om een les minder saai te maken?



Helpen beweegmomenten om jou actief te doen meewerken?



Meten is weten

En wat vind je van...

recht staan en knie op de stoel om werkwoorden op te zeggen.



bij zelfstandig (alleen) werken op het schema vooraan komen aanduiden als je klaar bent met een oefening.



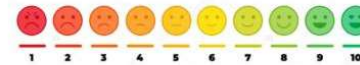
blaadjes / testjes / ... altijd bij Mevr. Decoodt komen ophalen.



achteraan of aan de kast gaan staan als je klaar bent met je oefening voorbereiden.



oefeningen komen invullen aan het bord.



Is het oké dat een online-groepjesmaker je in groepjes verdeelt?



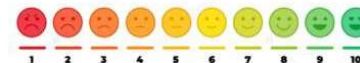
recht staan om dialogogjes in te oefenen.



Wat vind je van mondelinge oefening aan de tafel van Mevr. Decoodt te komen opzeggen i.p.v. vooraan in klas.



Oefeningen verbeteren aan de kast.



Schrijf hier nog op waaraan je nog denkt in verband met onze beweegmomenten...
Al jouw ideetjes zijn welkom!



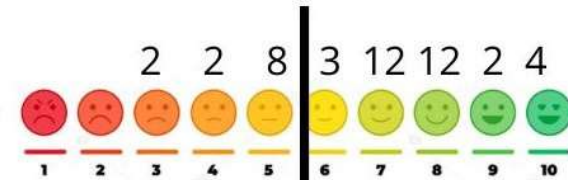


In de Franse les waren er veel beweegmomenten.

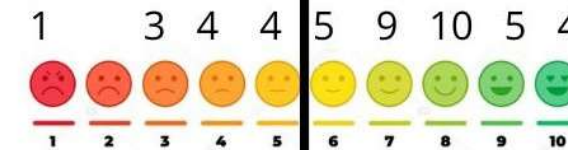
bevraging na proefwerk Frans 20/06/2025 - 45 leerlingen - G. Decoodt

HOE GOED...

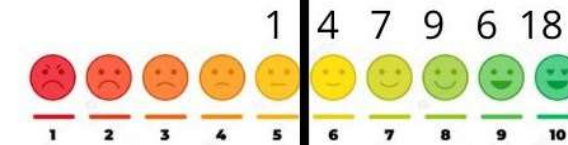
...helpen die beweegmomenten jou om beter na te denken?



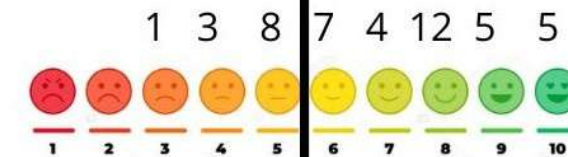
...helpen die momenten jou om 's morgens (of op een lui moment) wakker te worden?



...helpen beweegmomenten om een les minder saai te maken?



...helpen beweegmomenten om jou actief te doen meewerken?



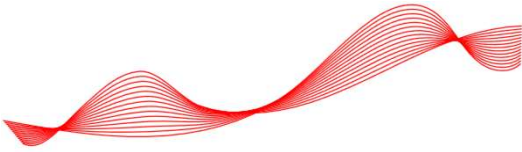
Meten is weten



A large, stylized red graphic on the left side of the slide, composed of many thin, parallel lines that curve and flow from the top left towards the bottom left, forming a shape reminiscent of a large, open parenthesis or a stylized letter 'C'.

TOT SLOT:

WAT KRIJG JE
HIERVOOR TERUG?

A smaller, stylized red graphic on the bottom right, composed of many thin, parallel lines that curve and flow from the bottom right towards the center, forming a shape reminiscent of a small, open parenthesis or a stylized letter 'C'.

meer verbinding tussen
leerkracht en leerling

ENERGIE

INZICHT IN NIEUWE
& ACTIVERENDE
WERKVORMEN

Beweging brengt
leerlingen dichterbij
elkaar

TOFFE BABBELS IN DE
LERAARSKAMER

Tot slot
En wat krijg je
hiervoor terug?



INSPIRATIE
ALS
LEERKRACHT

VEEL
SPREEKOEFFENINGEN
IN DOELTAAL & MEER
SPREEKDURF

GOESTING
IN NOG MEER
UITPROBEREN

ACTIEVERE
LEERLINGEN



Het komt vanzelf door
ervaring.

goeie
lesvoorbereiding

online
groepjesmaker
gebruiken

tip groepjesmaker:
noteer ook
klasnummer achter
de naam van de
leerling

visualiseren

alle leerkrachten
proberen te
betrekken door
concrete voorbeelden
te geven

Tot slot
**HOE DOEN WE DAT DAN?
HEEL CONCREET?**



groepjes 1 + 2 altijd aan de kast
laten werken; groepje 10 op de
trede vooraan

gevaar voor de JIBBES
die steevast op hun
plaats blijven zitten



ik geniet van de
actieve klasgroep en
ben blij als ze dan weer
rustig verder werken

de heerlijkste manier
van lesgeven!

en veel herhaling

Moet dit altijd
tijdens een
groepswork?

Tot slot
En de groep STIL
KRIJGEN/HOUDEN?



met heel duidelijke
instructies

&
visualiseren



**LESSEN VOELEN
SOMS WAT
ROMMELIG AAN**

**LEERLINGEN
MOETEN NOG
LEREN OMGAAN
MET BEWEGEND
LES VOLGEN**

Tot slot
NADELEN

**even uit je
comfortzone**

**Lukt het me
wel?**



**Duidelijke
instructies
vooraf**

**Blijf proberen.
Geef niet op!**

Aftellen tot rust

Tot slot
**Hoe opnieuw rust in
de klas krijgen?**

**Een totaal andere
oefening opstarten**

**Tussen de
leerlingen
gaan staan**





**Wil jij leerlingen in actie krijgen?
Vind inspiratie op [SWEEP.be/leerkrachten](https://sweep.be/leerkrachten)
en ga aan de slag!**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven

 **Vlaanderen**
is onderwijs & vorming

moëv
zet je school in beweging

**SPORT.
VLAANDEREN**

SWEEP



WIJ ZIJN FAN!

