

De beweegrichtlijnen: wat kan jij er mee?



Hoeveel moeten kinderen bewegen? En hoe breng je meer beweging in hun dag? In dit artikel vind je informatie over de nieuwe beweegrichtlijnen en wat dit betekent voor jou als LO-docent.

TEKST DORIEN DIJK

Beweegrichtlijnen voor kinderen

Bewegen is goed, meer bewegen is beter! De beweegrichtlijnen geven op basis van onderzoek aan hoeveel beweging je minimaal nodig hebt. Vaker, langer of intensiever bewegen is nog beter. De beweegrichtlijnen gelden voor jeugd van 4-18 jaar, volwassenen en ouderen:

Spier- en botversterkende activiteiten

In de richtlijnen is opgenomen dat kinderen drie keer per week aan spier- en botversterkende activiteiten moeten doen. Spierversterkende activiteiten omvatten activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren te verbeteren. Voorbeelden zijn krachttraining met (eigen lichaams-)gewicht en duuractiviteiten als fietsen en zwemmen. Botversterkende activiteiten bestaan uit activiteiten waarbij het lichaam

met het eigen gewicht wordt belast. Zoals springen, gewichtheffen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.

Verschillende intensiteit van bewegen

Sporten en bewegen kan met verschillende intensiteit. Hardlopen kost meer inspanning dan wandelen en traplopen is meestal intensiever dan yoga. Intensiteit is te verdelen over licht, matig en zwaar. De richtlijnen adviseren om matig intensief te bewegen. Natuurlijk dragen licht- en zwaar intensieve activiteiten ook bij aan (voldoende) beweging. Daarbij geldt ook dat het per persoon kan verschillen hoe de intensiteit wordt ervaren. Voorbeelden van de verschillende intensiteiten:

- Bij licht intensieve lichamelijke activiteit is er geen sprake van verhoogde hartslag of versnelde



Wat doe jij al op een dag?

Nieuwsgierig hoe je meer beweging in je dag kunt brengen? Het helpt om te kijken wat je al doet. Dat is stap 1. Geef aan wat je op een gewone ochtend, middag en avond doet aan beweging, net zoals in onderstaand voorbeeld.

**Hoeveel beweeg jij al op een dag?**Wat doe je in de **avond**?Wat doe je in de **ochtend**?

Dit werkblad is onderdeel van de beweegcirkel.
Ga voor de volledige cirkel naar
www.kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen

ademhaling. Denk hierbij aan afwassen, muscieren, klussen in huis of bijvoorbeeld yoga.

- Matig intensieve lichamelijke activiteiten zorgen wel voor een verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, waarbij praten nog wel mogelijk is. Zoals wandelen, fietsen, skaten of paardrijden.
- Iemand die zwaar intensief lichamenlijk actief is gaat zweten en raakt buiten adem. De meeste actieve sporten vallen in deze categorie (bijvoorbeeld voetbal, hockey, hardlopen, squash of wielrennen).

Wat betekent dit voor jou als LO-docent?

Enkele tips:

- Bespreek de beweegrichtlijnen met de leerlingen: hoeveel bewegen zij op een dag? Gebruik dit om tips te geven hoe ze meer kunnen bewegen
- Besteed aandacht in de les aan spier- en botversterkende activiteiten. Inventariseer samen met de leerlingen wat zij leuk vinden om te doen
- Maak leerlingen bewust van de positieve effecten van bewegen en de risico's van weinig bewegen
- Ga met leerlingen in gesprek die erg weinig bewegen. Kijk of je hen kunt motiveren om toch iets te gaan doen om meer te bewegen. De techniek van "motivational interviewing" helpt hierbij (meer informatie hierover op www.allesoversport.nl)
- Zet in op kleine stapjes bij inactieve leerlingen. Elke extra beweging gedurende de dag helpt, zoals een blokje om of buiten spelen
- Ga in gesprek met ouders van kinderen die weinig bewegen. Geef hen informatie waarom bewegen belangrijk is voor een kind
- Gebruik de **Beweegcirkel**:

De Beweegcirkel is een nieuw ontwikkeld instrument dat jou kan helpen om het gesprek te voeren over sport en bewegen met een leerling. De cirkel bevat invuloefeningen en voorbeelden ter inspiratie. Je kan de cirkel alleen met een kind bespreken, maar ook met de ouder(s) erbij. De

cirkel kan kinderen helpen om te ontdekken wat ze leuk vinden qua beweging en/of sport. Meer informatie over de beweegcirkel of deze kosteloos aanvragen? Kijk op www.kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen

Tips om aan ouders en kinderen te geven

- **Laat je niet met de auto brengen door je ouders.** Pak de fiets om vrienden of familie te bezoeken of naar school te gaan.
- **Maak bewegen leuk.** Kies voor activiteiten die je graag doet. Houd je van schaatsen? Ga dan schaatsen. Houd je meer van tennissen? Ga dan tennissen.
- **Ga vaker buiten spelen.** Ga met vrienden en vriendinnen buiten spelen. Zoek een plek in de buurt waar je goed kunt spelen en waar je anderen ontmoet.
- **Beweeg samen.** Kies voor een leuke activiteit samen met je ouders, broer, zus of verzorger. Dat helpt in het volhouden van bewegen en is ook nog eens gezellig.
- **Plan een vast moment in.** Zet bijvoorbeeld in je agenda dat je iedere maandag na school een rondje gaat (hard)lopen of op woensdagmiddag een dansles volgt.
- Zorg voor voldoende **afwisseling** en plan je beweegmomenten op vaste tijden.

Meer weten over bewegen, sporten en de beweegrichtlijnen? Je leest er alles over op Allesoversport.nl

Beweegcijfers 4-12 jarigen

Ruim de helft van de kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar voldeed in 2017 aan de Beweegrichtlijnen. Bijna twee derde deed volgens opgave van de ouders wekelijks aan sport. Dit blijkt uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2017 van het CBS in samenwerking met het RIVM.

Contact

Dorien.dijk@kcsport.nl

Kernwoorden

beweegrichtlijnen,
beweegnorm en bewegen