

# Lessendatabase

## Bewegen en een Gezonde Leefstijl voor mbo- en VO-docenten en studenten

*Dé lessendatabase rondom bewegen en een gezonde leefstijl is in november 2012 gelanceerd. De database [www.vitaalmbonl](http://www.vitaalmbonl) bevat modules en lessen rondom drie thema's: Bewegen & Sport, Vitaal Burgerschap en Vitaal Werknemerschap. Gebruik van de database is kosteloos en voor iedereen onbeperkt beschikbaar. De database is ideaal voor mbo- en VO-docenten en ALO- en S&B-studenten.*

Door: Ivo Dokman

De lessen en modules zijn getest in de praktijk en ontwikkeld met de expertise van kennisinstituten en GGD-en (o.a. GGD Rotterdam-Rijnmond, Soa Aids Nederland, Rutgers WPF, Universiteit Maastricht, Voedingscentrum, Stivoro, Trimbos Instituut en RIVM) de transportbranche, sportbonden (NOC\*NSF) en een schrijversclub onder leiding van Berend Brouwer en Gert van Driel.

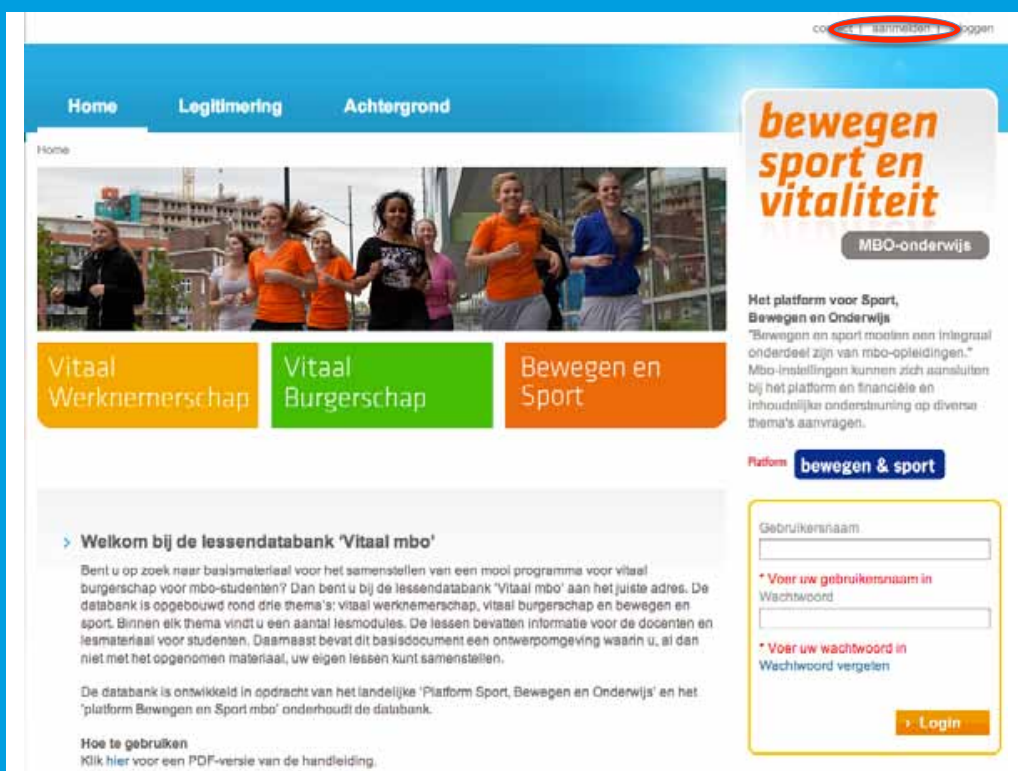
Dit heeft geleid tot kwaliteitsvolle basismodules en -lessen. In dit artikel lees je over de opzet en gebruiksmogelijkheden van de lessendatabase.

### Jongeren zijn de toekomst

De studenten en leerlingen van nu zijn de burgers, werknemers en/of werkgevers van de toekomst. Een goede gezondheid is

belangrijk en het is noodzakelijk aandacht te besteden aan gezondheid in relatie tot burgerschap en werk. Want gezonde en fitte burgers zijn gelukkiger, minder vaak ziek, hebben een langere levensverwachting, zijn langer inzetbaar en presteren beter. Het bevorderen van de gezondheid van burgers en werknemers kan leiden tot het terugdringen van de zorgkosten, lager ziekteverzuim

in het werk, meer voldoening/geluk in het leven, hogere motivatie en hogere arbeidsproductiviteit. Juist in tijden van vergrijzing, langer doorwerken, concurrentie op de arbeidsmarkt in relatie tot een ongezonde en inactieve leefstijl, is het belangrijk om studenten en leerlingen op jonge leeftijd inzicht en vaardigheden mee te geven om een 'vitaal burger' te kunnen zijn en blijven. Voor meer informatie en een specifieke aanpak zie ook: [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl).



Figuur 1. Aanmelden homepage

### Aan de slag

Je gaat naar [www.vitaalmbonl](http://www.vitaalmbonl) en meld je aan (rechtsboven in). Nadat je je gegevens in hebt gevuld, kun je de database gelijk gebruiken. Op de homepage vind je de drie thema's, achtergrondinformatie en

## Voeding en energie

### Minder calorieën

Producten met het logo bevatten minder zout, suiker, (verzadigd) vet en/of meer vezel dan andere producten binnen dezelfde productgroep. Een voorbeeld:



#### 100 gram Magere Knaks

- Kilocalorieën: 160
- Vet: 9,4 gram
- Koolhydraten: 6,1 gram
- Zout: 816 mili gram

#### 100 gram Knaks

- Kilo calorieën: 202
- Vet: 15,3 gram
- Koolhydraten: 3,8 gram
- Zout: 779 mili gram

Gezond Gewicht

Figuur 2. Voorbeeld Gezond en vitaal

legitimeringen voor het belang van vitaliteit in het algemeen en de drie thema's in het bijzonder.

Als je op een thema klikt, verschijnen de ontwikkelde modules. Binnen een thema zijn diverse modules en lessen uitgewerkt. Deze modules en lessen kun je gelijk bekijken en downloaden. Er staan PowerPoint- en Word-bestanden in de database. Alle presentaties in de lessendatabase kennen veel afwisseling tussen theorie, foto/video en actieve werkvormen zoals opdrachten of een quiz.

### Vitaal Werknemerschap

Studenten en leerlingen leren welke risico's hun vitaliteit in het werk kunnen bedreigen en wat zij kunnen doen om die risico's het hoofd te bieden. Omdat beroepen en beroepstakken en daarmee ook de beroepsgerelateerde risico's onderling sterk verschillen gaat het binnen dit thema vooral over de algemene principes die daarbij een rol spelen.

Contact: Ivo Dokman coördinator

[www.vitaalmba.nl](http://www.vitaalmba.nl) of  
[vitaalmba@mbodiensten.nl](mailto:vitaalmba@mbodiensten.nl)

## vergelijkingen



Fosfaten  
"kerosine"  
100 meter



Koolhydraten anaeroob  
"benzine"  
800 meter



Koolhydraten aeroob/  
Vetten  
"diesel"  
> 5 km



Figuur 3. Voorbeeld Gezond en Vitaal aan het werk – persoonlijk profiel

### Vitaal Burgerschap

Studenten en leerlingen leren welke risico's hun gezondheid en vitaliteit kunnen bedreigen. Wat kun je zelf doen om zo gezond en fit mogelijk te blijven.

### Bewegen & Sport

Bewegen en sporten is erg belangrijk om een

gezonde leefstijl te hebben en te houden. Inbedding in hun dagelijkse leven is dan ook zeer belangrijk.

### Delen met collega's

Je kunt ook eigen of aangepaste modules en lessen aan de database toevoegen. Deze bestanden zijn alleen zichtbaar voor de >>

**bewegen  
sporten en  
vitaliteit**

MBO-onderwijs

## Handbal

### Slotactiviteit; 4:4 met keeper (25 minuten)

#### Doel

- Toepassen bovenhandse strekworp, looppregel en sprongworp in een spelsituatie.
- Leren van basisspelregels in een eindvorm.
- Extra: met omschakeling van aanval naar verdediging en omgekeerd.

#### Opdrachtbeschrijving

- 4 tegen 4 (+ 1 keeper) op een half veld.
- De aanvallende partij krijgt 5 kansen om zo vaak mogelijk te scoren. Daarna wisselen de aanvallers en verdedigers van rol.
- De keeper kan blijven staan.
- Extra opdracht: Als de verdedigers de bal afpakken dan moeten ze het 'recht van aanval' halen op de middenlijn. Het spel gaat dus door. Als de aanvallende partij naast schiet of de keeper houdt de bal tegen, dan moet de keeper de bal uitgooien naar de andere partij (die worden dan aanvallers). Die partij moet dan eerst nog het 'recht van aanval' halen.

#### Zaalindeling



#### Materiaal

- 15 hesjes
- 2 handballen

#### Spel- en veiligheidsregels

- Maximaal drie passen met de bal in de hand.
- Er mag getipt worden, maar dit moet ontmoedigd worden, omdat dit het samenspel tegengaat. Na het tippen mag de speler nogmaals drie passen maken met de bal in de hand (dus maximaal drie passen, tippen en weer drie passen)
- Zijlijn is uit = ingooi voor de anderen
- Er mag niet door de cirkel gelopen worden.
- Verdedigers mogen fysiek contact maken maar alleen frontaal (dus recht voor de aanvaller).
- Als er een goal wordt gemaakt of de bal wordt afgepakt of gemist, dan krijgt de aanvallende partij opnieuw de bal uit. Na 5 aanvallen wisselen.
- Extra: het spel gaat continue door, omdat de verdedigende partij bij het veroveren van de bal direct het 'recht van aanval' mag halen op de middenlijn. Dit vereist een hoger niveau van handelen en denken.

1

Slotactiviteit; 4:4 met keeper

Figuur 4. Voorbeeld 4-4 handbal

### Voorbeeld Vitaal Burgerschap

Hier zijn voorbeelden te zien van afbeeldingen en sheets uit de modules Voeding, presentatie 'Gezond Gewicht' en uit Bewegen en gezonde leefstijl, presentatie 'Bewegen en Trainen'.

### Voorbeeld Bewegen & Sport

Bij het thema Bewegen & Sport vind je onder andere kant-en-klare leskaarten voor allerlei sporten. Denk aan handbal 4-4 slotactiviteit en beachvolleybal in tweetallen overspelen.

In de database kun je ook eigen leskaarten maken van de verschillende sportactiviteiten. Zo vind je daar een voorbeeld van de 'ontwerptool' om een zelfgemaakte leskaart voor tennis te maken. Er is een grote keuze in verschillende veld- en achtergrondkeuze en de icoontjes die bij die sport horen. Ze kunnen eenvoudig worden verslept naar de activiteit en worden opgeslagen en uitgeprint als pdf-bestand.

### Toekomstperspectief

De lessen zijn nu specifiek ontwikkeld voor en met het mbo-werkveld. Ze kunnen ook

ingeloge en kun je makkelijk delen met je collega's die zich ook hebben aangemeld. Via een icoontje stuur je een mail naar de betreffende collega's. Zij ontvangen automatisch een melding als ze inloggen en kunnen zelf bepalen of ze het document op willen nemen.

### Voorbeeld Vitaal Werknemerschap

Op kvloweb.nl zijn afbeeldingen en sheets uit de modules 'Gezond en vitaal aan het werk' en 'Gezond en vitaal aan het werk – persoonlijk profiel' te zien. Alle presentaties in de lessendatabase kennen veel afwisseling tussen theorie, foto/video en actieve werkvormen zoals opdrachten of een quiz.

eenvoudig op maat gemaakt worden voor lessen en projecten in het voortgezet onderwijs of voor het opleidingsonderwijs (hbo en mbo). Afhankelijk van het doel, onderwijstype, niveau en de leeftijdsgroep kan een kwalitatief programma of project worden opgezet dat bovendien LO-overstijgend kan zijn (koppeling met theorie docenten, burger-



schap, biologie, scheikunde, natuurkunde, maatschappijleer en studieloopbaanbegeleiders). De ambitie is om de database op termijn specifiek te ontwikkelen voor het voortgezet- en basisonderwijs. Daarnaast kan er een koppeling gelegd worden met de ontwikkelingen vanuit [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl). Op die manier kan een op maat gemaakt lesprogramma aansluiten op Gezonde Schoolbeleid.

De databank is ontwikkeld vanuit het 'platform Bewegen en Sport mbo' en bekostigd door het 'Platform Sport, Bewegen en Onderwijs'. In het mbo sluit de lessen-database goed aan op [www.testjeleefstijl.nu](http://www.testjeleefstijl.nu) en de kwalificatie-eisen uit Loopbaan & Burgerschap.

## Vignet Gezonde School

Scholen die aantoonbaar goed met gezondheid bezig zijn kunnen het Vignet Gezonde School aanvragen en zich op die manier profileren. Daarmee laat de school aan leerlingen, leerkrachten, ouders en anderen zien dat het de gezondheid van medewerkers en leerlingen erg belangrijk vindt.

## Maatwerkondersteuning

Scholen die advies of ondersteuning zouden willen ten aanzien van de doorontwikkeling van lesprogramma's rondom Bewegen en een Gezonde leefstijl kunnen contact met ons opnemen via onderstaand mailadres. We denken graag met je mee over je wensen en

de mogelijkheden die we je op maat kunnen bieden.

### Literatuur en bronnen

Gezondheidsraad 2003  
Hirasing et al., 2001; van den Hurk et al., 2007  
Wijga et al., 2010  
Bernaards, Toet en Chorus, 2008

Borer, 2005  
Gill en Cooper, 2008  
Kvaavik et al, 2009  
NOC\*NSF, 2008  
ACSM, 2007; Biddle et al., 1998  
Biddle et al., 2004  
Moore et al., 2003  
Mulder et al., 1999 ◀

## bewegen sporten en vitaliteit

MBO-onderwijs

## Beachvolleybal

### Activiteit 2; tweetallen overspelen (15 minuten)

#### Doel

Overspelen

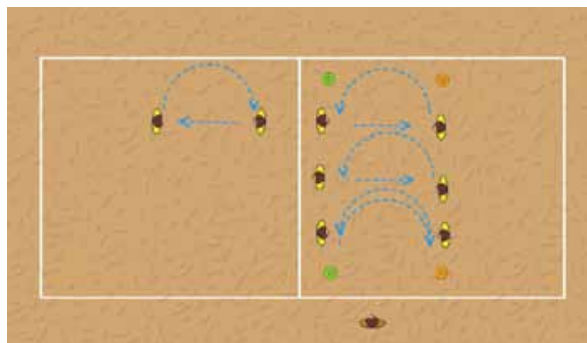
#### Opdrachtbeschrijving

- 1 Speler 2 staat op achterlijn en krijgt bal met boogje aangespeeld van speler 1 op 'vijf-meterlijn' (zie pijl aan zijkant in tekening), speler 2 speelt bal bovenhands terug, speler 1 vangt de bal op
- 2 Speler 2 staat op vijf meter afstand (zie pijl aan zijkant in tekening) met rug naar speler 1, speler 1 roept naam van speler 2 en gooit bal met boogje iets voor speler 2, speler 2 speelt bal bovenhands terug, speler 1 vangt de bal
- 3 Tweetal probeert bal zo vaak mogelijk bovenhands in spel te houden

#### Beweeg- en regelrollen

- Student: probeert bal dusdanig naar ander te spelen, dat er teruggespeeld kan worden
- Docent: loopt rond en geeft aanwijzingen voor bovenhandse techniek:
  - raak de bal schuin boven je hoofd, laat de bal dus niet achter je komen
  - sta stil als je bal speelt

#### Zaalindeling



#### Spel- en veiligheidsregels

##### Algemeen:

- Als bal te ver naar zijkant of achterkant gaat @ vangen en opnieuw beginnen
- Een speler staat 1 meter van het net, andere speler staat op 3 à 4 meter afstand

##### Oefening 1:

- student 1 tikt eerst op bal en dan mag student 2 gaan lopen
- na 10 keer spelen wisselen van rol, beide studenten doen dit twee keer (let op: laat de studenten daadwerkelijk van plaats wisselen ivm spelen richting net)

##### Oefening 2:

- na 10 keer spelen wisselen van positie en van rol, beide studenten doen dit twee keer

1

Activiteit 2; tweetallen overspelen

Figuur 5. Voorbeeld overspelen Beachvolleybal