



Foto: Lea Dasbergschool (Basisschool in Arnhem) met dank aan Joris te Molder

## Actieve leefstijl

### Opdrachten over bewegen voor het basisonderwijs

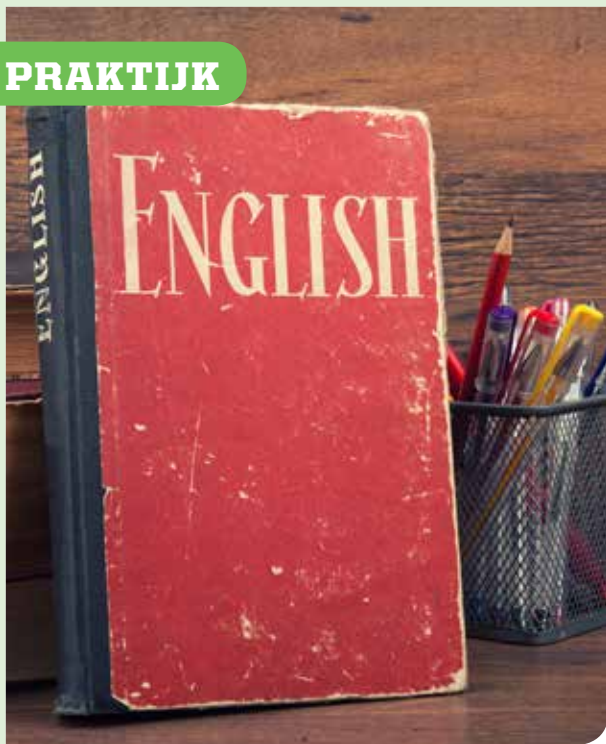
Steeds meer basisscholen plaatsen het onderwerp sport, bewegen en gezondheid hoger op de agenda. Ze stellen een vakleerkracht aan, organiseren samen met sportverenigingen sport- en beweegclinics en hebben 'zitpauzes' omgeturnd tot 'beweegpauzes'. Ook maken ze afspraken met leerlingen en ouders om zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar school te komen. En verder zijn er steeds meer basisscholen die een themacertificaat 'bewegen en sport' aanvragen als onderdeel van het vignet 'gezonde school.

TEKST: HEINO VAN GROENINGEN

**E**en andere mogelijkheid om het thema vorm en inhoud te geven is door het te koppelen aan vakken als rekenen & wiskunde, Engels Neder-

lands en tekenen & handvaardigheid. Het biedt mooie kansen om de bewustwording en kennis bij leerlingen te versterken en tegelijkertijd de groepsleerkracht te inspireren om met het thema aan de slag te gaan.

Een dergelijke week is een prima gelegenheid om als basisschool ook uit te pakken en te laten zien wat je in huis hebt op het thema gezondheid en actieve leefstijl. Je kunt dit doen door sport- en beweegclinics en beweegpauzes te organiseren. Allemaal te fietsen of lopen naar school. Een andere mogelijkheid is het om het thema te koppelen aan andere vakken dan LO. In dit artikel geef ik een aantal voorbeelden hoe de groepsleerkracht binnen de vakken biologie, rekenen en wiskunde, Engels, Nederlands en tekenen en handvaardigheid aandacht kan besteden aan het thema 'Actieve leefstijl' tijdens de nationale sportweek.



## Engelse taal

In het basisonderwijs gaat het bij het onderwijs in de Engelse taal vooral om mondelinge communicatie en om het lezen van eenvoudige teksten. Eén van de kerndoelen is dat 'leerlingen leren informatie te verwerven uit eenvoudige gesproken en geschreven Engelse teksten'. Door een tekst te kiezen die gaat over het thema gezondheid en actieve leefstijl werk je aan meerdere leerdoelen.

### Opdracht: 'Exercise could...what?!

Lees het volgende krantenberichtje goed door en probeer vervolgens heel duidelijk in één zin uit te leggen waar het precies over gaat. Verwerk alle belangrijke informatie.

**Exercise could earn kids TV time** - Children could earn their TV-watching time by doing exercise with a new gadget called Square-eyes. It is placed inside a shoe and records the number of steps the person has taken during a single day. The information is sent to a **device** connected to the TV, which **calculates** how long the child can switch on for. The TV switches itself off as soon as the time earned runs out. "Square-eyes will help children to include exercise in their daily routine from an early age," said one of the designers from London's Brunel University. They try to get girls doing 12,000 steps a day, with the target for boys being 15,000 steps a day. It's the latest attempt to fight child **obesity** in the UK.

**a device** = een apparaat  
**to calculate** = berekenen  
**obesity** = zwaarlijvigheid

Schrijf hieronder in één goede zin waar het krantenberichtje over gaat.

Als vervolg op de opdracht kun je een groepsgesprek aangaan met de leerlingen over wat ze van het artikel vinden. Is het een goed idee de Square-eyes? Zou het echt bestaan? Hoeveel tijd ben je bezig met 12.000 stappen maken denken ze? En hoelang mag je daarvoor tv kijken, vinden zij? Door de discussie in het Engels te voeren werken ze tegelijkertijd aan hun mondelinge communicatie.

## Rekenen en wiskunde 1

In de loop van het primair onderwijs verwerven kinderen zich - in de context van voor hen betekenisvolle situaties - geleidelijk vertrouwdheid met getallen, maten, vormen, structuren en de daarbij passende relaties en bewerkingen. Ze leren 'wiskundetaal' gebruiken en worden 'wiskundig geletterd' en gecijferd. Hieronder een tweetal opdrachten welke je zou kunnen inzetten tijdens de les 'rekenen en wiskunde'.

### 'Optellen en afvallen'

Een veel gebruikte methode om te bepalen of iemand overgewicht heeft is de Body Mass Index (BMI). De Body Mass Index wordt berekend op basis van je lengte en je gewicht: BMI is het gewicht van de persoon (in kilogram) gedeeld door het kwadraat van de lengte (in meter), oftewel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht}}{(\text{lengte})^2} = \frac{\text{gewicht}}{\text{lengte} \times \text{lengte}}$$

#### Een voorbeeld:

Een meisje van 10 jaar is 1,57 meter lang en weegt 47 kg. Haar BMI is dan:

$$\text{BMI} = \frac{47}{1,57 \times 1,57} = 19,07$$

Kijk nu in onderstaande tabel. Heeft het meisje uit het voorbeeld een gezond gewicht volgens de BMI formule?

Tabel 1. BMI bij kinderen

#### Body Mass Index-tabel voor jongens

Deze tabel geeft een beoordeling van de Body Mass Index.

Leeftijd	BMI bij ernstig ondergewicht	BMI bij ondergewicht	BMI bij gezond gewicht	BMI bij overgewicht	BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)
10	minder dan 12,66	12,67-14,63	14,64-19,83	19,84-24,00	meer dan 24,00
11	minder dan 12,89	12,90-14,96	14,97-20,54	20,55-25,10	meer dan 25,10
12	minder dan 13,18	13,19-15,34	15,35-21,21	21,22-26,02	meer dan 26,02

#### Body Mass Index-tabel voor meisjes

Deze tabel geeft een beoordeling van de Body Mass Index.

Leeftijd	BMI bij ernstig ondergewicht	BMI bij ondergewicht	BMI bij gezond gewicht	BMI bij overgewicht	BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)
10	minder dan 12,64	12,65-14,60	14,61-19,85	19,86-24,11	meer dan 24,11
11	minder dan 12,95	12,96-15,04	15,05-20,73	20,74-25,42	meer dan 25,42
12	minder dan 13,39	13,40-15,61	15,62-21,67	21,68-26,67	meer dan 26,67

bron: <http://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar/babyenkindervoeding/bmi-jongens-en-meisjes.aspx>

De waarden in tabel 1 geven houvast, maar moet je niet te strak toepassen. Zo kan iemand die veel sport en veel spieren heeft soms een te hoge BMI hebben. Spieren wegen nu eenmaal meer dan vet. Het betekent dus niet automatisch dat die persoon ongezond is!



## Nederlandse taal

Eén van de kerndoelen van het vak Nederlands is dat 'leerlingen leren zich naar vorm en inhoud uit te drukken bij het geven en vragen van informatie, het uitbrengen van verslag, het geven van uitleg, het instrueren en bij het discussiëren'. Een thema waar leerlingen vast een mening over hebben is het thema sport en bewegen. Een prima manier om het onderwerp te bespreken in de klas is een 'lagerhuisdebat'

### Opdracht: 'Het lagerhuisdebat'

Leerlingen gaan discussiëren op basis van stellingen. Je kunt ervoor kiezen om jongeren zelf een stelling te laten bedenken en vervolgens de klas in twee groepen in te delen waarbij ze met elkaar eerst de argumenten voor en tegen gaan opschrijven. Vervolgens start de 'battle'. Welk team wint het lagerhuisdebat?

#### De stellingen

- Leerlingen moeten minimaal vier uur in de week gymles krijgen
- Leerlingen moeten na schooltijd gratis kunnen sporten op school
- ...

### Opdracht: 'Taalestafette'

De klas wordt in groepjes van 3 kinderen ingedeeld. Opdracht is dat de leerlingen om om de beurt zoveel mogelijk woorden op te schrijven bijvoorbeeld met de 'ch' erin. Papier en stift ligt aan de ene kant van schoolplein. Kinderen staan aan de andere kant. Om de beurt rent er een kind naar papier. Schrijft een woord op en rent terug. Dan mag de volgende vertrekken. Welk groepje heeft de meeste woorden binnen een minuut? Zie foto aan het begin van dit artikel.

### Referenties

<http://www.nisb.nl/themadossiers/sport-en-bewegen-in-het-primair-onderwijs.html>

<http://www.nisb.nl/weten-kennisgebieden/ruimte-voor-bewegen/downloads/themadossier-gezonde-schoolpleinen.pdf>

<http://www.gezondeschool.nl/pol/>

<http://www.slo.nl/primair/kerndoelen/Kerndoelenboekje.pdf>

<http://www.cito.nl>

Het stimuleren van een actieve leefstijl onder leerlingen van de basisschool is een belangrijk thema. Kwalitatief goede lessen bewegingsonderwijs, extra aandacht voor inactieve leerlingen en ook het aanbieden van een breed en gevarieerd aanbod van voor-, tussen- en naschoolse sport- en bewegingsactiviteiten hoort bij bewegen en sporten in en rondom de school. Ook vakken als rekenen & wiskunde, Engels Nederlands en tekenen & handvaardigheid bieden volop kansen om aan de slag te gaan met het thema. In dit artikel is een aantal voorbeelden uitgewerkt en er zijn er ongetwijfeld vele andere mooie voorbeelden beschikbaar. Als NISB zijn we nieuwsgierig naar deze voorbeelden en nodigen je als lezer dan ook van harte uit om deze met ons te delen.

Heino van Groenigen is adviseur bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), studeerde Pedagogische Wetenschappen te Utrecht en werkte voorheen als docent lichamelijke opvoeding in het primair, voortgezet en hbo-onderwijs.

### Contact:

[heino.vangroenigen@nisb.nl](mailto:heino.vangroenigen@nisb.nl)

## Tekenen en handvaardigheid

Tekenen en handvaardigheid zijn verplichte vakken die vallen binnen het vak kunstzinnige oriëntatie en bieden verschillende mogelijkheden voor het thema 'Actieve leefstijl'. Eén van de manieren is om leerlingen mee te laten denken bij de inrichting van het schoolplein. Hoe vinden leerlingen dat een 'gezond schoolplein' eruit zou moeten zien?

### Opdracht: 'Gezonde schoolplein'

Het schoolplein is een plek om te spelen. Pak een wit vel papier en wat stiften en teken jouw ideale schoolplein. Hoe ziet deze eruit? Bekijk met elkaar de verschillende tekeningen. Waar zitten de overeenkomsten? Ga vervolgens aan de slag met het maken van een maquette.

Bron: <http://www.jantjebeton.nl/projecten/basisschool-de-lochtenbergh-in-tilburg>



Bron: <http://www.jantjebeton.nl/projecten/basisschool-de-lochtenbergh-in-tilburg/>

## Rekenen en wiskunde 2

Het is goed om te weten dat de waarden in de tabellen enige houvast bieden, maar niet te strak toegepast moet worden. Zo kan iemand die veel sport en veel spieren heeft soms een te hoge BMI hebben. Spieren wegen nu eenmaal meer dan vet. Het betekent dus niet automatisch dat die persoon ongezond is!

### 'Bewegen en hartslag'

Opdracht 1): Tel je hartslag als je rustig zit of als je nog in bed ligt.

Zoek een plek op je lichaam waar je met je wijs- en middelvinger je hartslag kunt voelen. Bijvoorbeeld aan je pols, in je knieholte of in je hals. Tel 15 seconden het aantal keren dat je je hart voelt slaan. Vermenigvuldig dit aantal met 4 en je hebt het aantal slagen per minuut. Vul de getallen hieronder in. Vraag hulp als je die nodig hebt.

#### Vul in

#### Hoeveel slagen maakt jouw hart in rust?

Aantal slagen per 15 seconden

is: \_\_\_\_\_

Aantal slagen per 60 seconden

is: \_\_\_\_\_ x 4 = \_\_\_\_\_

Mijn hart maakt **in rust** dus \_\_\_\_\_ slagen per minuut.

Opdracht 2): Je gaat nu je hartslag tellen als je flink beweegt. Ga 5 minuten flink bewegen, bijvoorbeeld springen, dansen of traplopen en tel daarna 15 seconden je hartslag. Vermenigvuldig dit aantal met 4 en je hebt het aantal slagen per minuut. Vul de getallen hieronder in. Vraag hulp als je die nodig hebt.

#### Vul in

#### Hoe vaak klopt jouw hart per minuut als je flink beweegt?

Na 5 minuten bewegen maakt mijn hart

\_\_\_\_\_ slagen per 15 seconden

Aantal slagen per 60 seconden

is: \_\_\_\_\_ x 4 = \_\_\_\_\_

Mijn hart maakt **na 5 minuten flink bewegen** dus \_\_\_\_\_ slagen per minuut.

Na het invullen van de slagen per minuut kun je als docent nog een korte toelichting geven van wat er in je lijf gebeurt als je matig tot intensief beweegt.