



## **LEERLIJN BEWEGEN EN MINDER ZITTEN**

voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs



# INTRO

## DE LEERLIJN BINNEN EEN GEZONDHEIDSBELEID OP SCHOOL

Een sterk gezondheidsbeleid is iets wat elke school aanbelangt. De [kadermethodiek Gezonde School](#) helpt scholen om stap voor stap te evolueren van losse gezondheidsacties naar een samenhangend gezondheidsbeleid. Met Gezonde School zet je in op een mix van strategieën, namelijk educatie, omgevingsinterventies, afspraken en regels & zorg en begeleiding. Deze strategieën pas je toe op vier verschillende niveaus: de leerling, klas, school en omgeving buiten de school. De mix van strategieën wordt schematisch voorgesteld in een [gezondheidsmatrix](#).

Deze leerlijn situeert zich binnen de pijler [educatie](#). De doelstelling van deze pijler is om alle kinderen en jongeren op een actieve manier te sensibiliseren, informeren en vaardigheden bij te brengen omtrent bewegen en minder zitten. Denk maar aan actieve (buiten)lessen, klasgesprekken, affiches, filmpjes of een gezondheidsdag.

Sommige leergebieden in het basisonderwijs of vakken in het secundair onderwijs hebben onderwijsdoelen rond één of meerdere gezondheidsthema's. Maar gezondheid is bovenal een leergebied of vakoverschrijdend thema. Bepaal samen met het schoolteam wie wanneer welke lessen geeft rond gezondheidsthema's. De **leerlijn bewegen en minder zitten** zal je hierbij helpen!

## WAAROM EEN LEERLIJN?

Weinig bewegen en lang stilzitten bij kinderen en jongeren is een steeds vaker voorkomend fenomeen in onze samenleving. Dit heeft een grote impact op de gezondheid van onze schoolgaande jeugd. Het is daarom van groot belang om van jongs af aan dit thema aan te kaarten en oplossingen aan te reiken. Het onderwijs kan hierbij een belangrijke rol spelen om via **kennis, attitudes en vaardigheden** leerlingen aan te moedigen om meer te bewegen en minder te zitten.

Het doel van de leerlijn is het **leren over bewegen en minder zitten** te stimuleren bij schoolgaande kleuters, kinderen en jongeren. Hoe? Door dit thema **verticaal en horizontaal** te integreren en te verankeren in de onderwijspraktijk. Dit wil zeggen zowel in verschillende leerjaren als in verschillende vakken. De leerlijn dient als een praktisch instrument dat schoolteams ondersteunt bij het invullen en afstemmen van hun gezondheidseducatie rond het thema bewegen en minder zitten. Op **verschillende onderwijsniveaus**, gaande van **kleuter- tot secundair onderwijs**, en dit in **verschillende leergebieden** (lager onderwijs) en **vakken** (secundair onderwijs). De leerlijn brengt belangrijke leerdoelen van kennis, vaardigheden en attitudes in kaart onder verschillende hoofd- en subthema's. De leerlijn gaat dieper in op **7 hoofdthema's**: (1) minder zitten, meer bewegen en de bewegingsdriehoek, (2) duurzaam zitten en bewegen, (3) sociale en emotionele ontwikkeling, (4) burgerschapscompetentie, (5) ruimtelijk bewustzijn, (6) meer

bewegen en minder zitten in een digitaal tijdperk en (7) interactie bewegen en minder zitten met verschillende gezondheidsthema's. De hoofdthema's zijn uitgewerkt in **subthema's en leerdoelen**. De leerdoelen bestaan uit een geïntegreerd geheel van kennis, attitudes en vaardigheden. Wanneer welke leerdoelen aan bod komen is afhankelijk van de noden per leeftijd. Er is voor geopteerd om de **leerdoelen niet steeds te herhalen** in hogere graden. Leerdoelen die leerlingen in de voorgaande graden meekrijgen blijven een noodzakelijke basis voor de volgende jaren. Uiteraard kunnen leerdoelen, afhankelijk van de klasgroep, vroeger of later komen. Het is dus waardevol om de leerlijn holistisch te bekijken. De thema's zijn afzonderlijk geïllustreerd maar hebben een sterke **verbondenheid** met elkaar. We raden dan ook aan om **linken te leggen tussen de verschillende thema's**. De thema's zijn afzonderlijk behandeld op vraag van leerkrachten om gestructureerd en thematisch aan de slag te kunnen gaan.



# INTRO

## VOOR WIE?

Via deze leerlijn<sup>1</sup> wil het Vlaams Instituut Gezond Leven<sup>2</sup> een hulpmiddel omtrent bewegen en minder zitten aanbieden aan het voltallige schoolteam. **Leraren** kunnen de leerlijn gebruiken om leerdoelen, lesinhouden en lesmateriaal te selecteren en af te stemmen wanneer en in welke les(sen) minder zitten en meer bewegen aan bod zou kunnen komen. Let erop dat je als leerkracht rekening houdt met de verschillende kenmerken (leefwereld, leerniveau, graad ...) van de klasgroep en differentieer. Zorg dat alle leerlingen betrokken zijn, ook leerlingen uit kwetsbare groepen. Bij 'hoe aan de slag' kom je te weten hoe je dit omzet in de praktijk.

Ook de **directie** of de **werkgroep gezondheid** binnen de school kunnen gebruik maken van de leerlijn wanneer er bijvoorbeeld een projectweek of een actie rond bewegen en minder zitten op school wordt uitgewerkt. **Pedagogische begeleiders** kunnen de leerlijn als hulpmiddel kiezen om binnen de leerplannen meer aandacht te schenken aan bewegen en minder zitten in de klas en in de schoolomgeving

## HOE AAN DE SLAG?

Bij ieder hoofd- en subthema zijn er nuttige methodieken en werkvormen toegevoegd. Deze **methodieken/werkvormen** zijn gekoppeld aan de opgestelde leerdoelen per hoofd- en subthema. Deze materialen, gaande van pasklare lesfiches, artikels en apps tot aangeboden initiatieven waar scholen kunnen aan deelnemen kan je terugvinden via onze [online tool](#).

## HOE WERD DEZE LEERLIJN VOOR JOU ONTWIKKELD?

De leerlijn werd ontwikkeld op basis van **wetenschappelijk studies** omtrent bewegen en lang zitten. Vanuit die basis zijn de hoofdthema's, subthema's en leerdoelen ontstaan. Hieraan werden aansluitende (vakoverschrijdende/ transversale) eindtermen<sup>3</sup>, ontwikkelingsdoelen, methodieken en werkvormen toegevoegd. Tijdens het ontwikkelingsproces zijn er 2 verschillende kladversies van de leerlijn afgetoetst bij deskundigen binnen het **Vlaams Instituut Gezond Leven** en bij **externe ervaringsdeskundigen** zijnde: leerkrachten, pedagogische begeleidingsdiensten, hoger onderwijs, Vlaamse scholierenkoepel, Vlaamse Logo's, MOEV, Mediawijs, PVI, MOS, Sport Vlaanderen en de Vlaamse overheid - Departement Onderwijs en Vorming en Agentschap Zorg & Gezondheid. Met feedback en goedkeuring van de bevroegde leerkrachten en samenwerkingspartners is de uiteindelijke versie van de leerlijn gefinaliseerd.



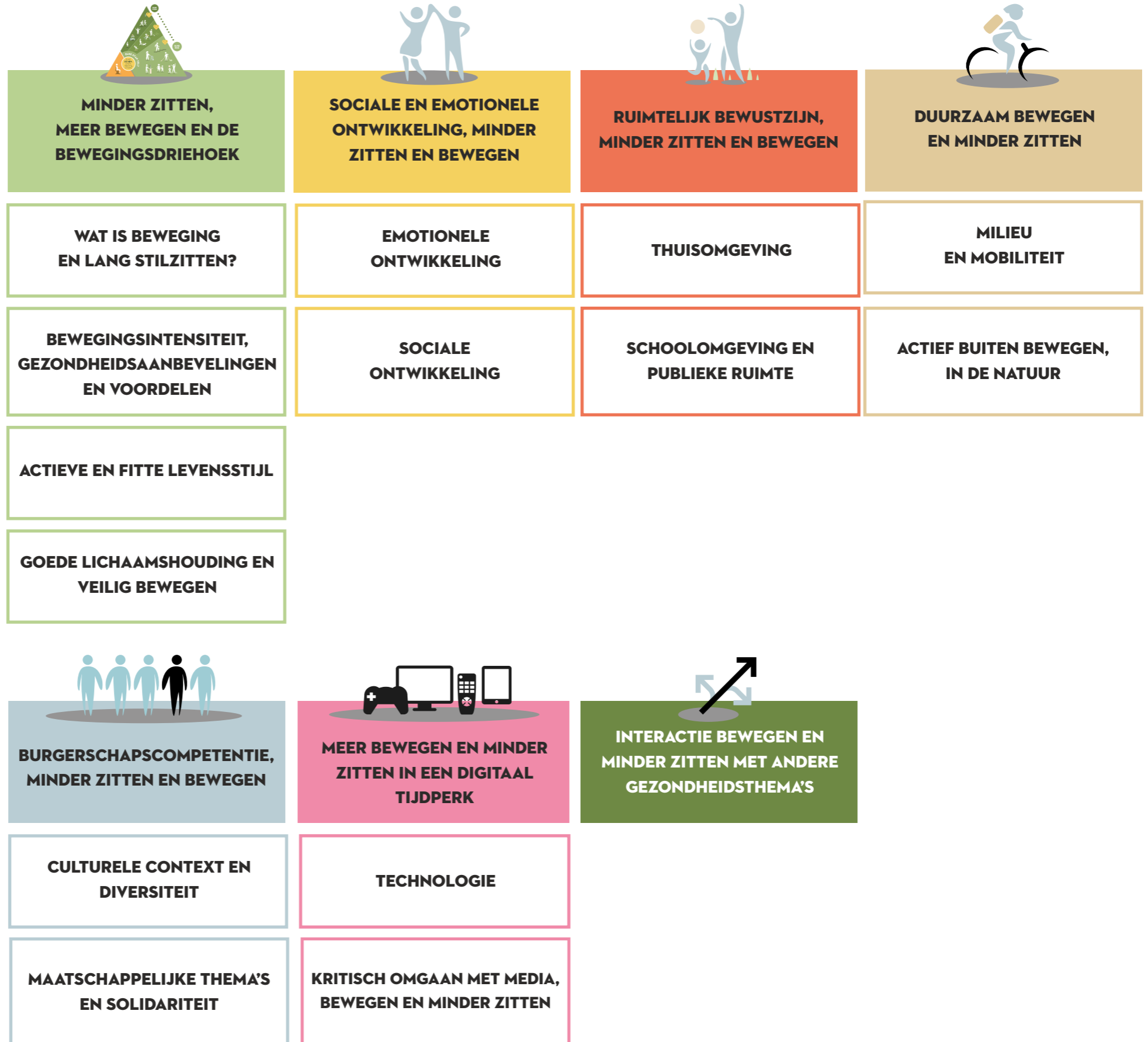
1. Deze leerlijn is facultatief. Scholen kunnen deze leerlijn koppelen aan opgenomen leerplannen en leerplandoelen.

2. [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

3. Deze leerlijn is aangepast aan de nieuwe eindtermen voor het eerste leerjaar van de eerste graad secundair onderwijs.

# THEMA'S EN SUBTHEMA'S: OVERZICHT

KLIK   
 OP HET (SUB)  
 THEMA VAN  
 JE KEUZE



## MINDER ZITTEN, MEER BEWEGEN & DE BEWEGINGSDRIEHOEK

**subthema:** Wat is beweging en lang stilzitten (sedentair gedrag)?



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

Eenzijds benadrukken we bij kleuters en jonge kinderen het belang van het herkennen en het leren van bewegen<sup>4</sup>. Belangrijk hierbij is dat we leerlingen niet opleiden tot beweegexperts of sporters. Sport wordt eerder gezien als een onderdeel van bewegen. Kinderen maken kennis met de indeling en verschillende onderdelen van de bewegingsdriehoek. Daarnaast verduidelijken we het verband van lang stilzitten met bepaalde handelingen, activiteiten (bv. tv kijken). Van oudere kinderen wordt verwacht dat ze een gezonde mix van zitten, staan en bewegen kunnen illustreren binnen 4 contexten: op school, als verplaatsing, in de vrije tijd en thuis. Vanaf het secundair onderwijs ligt de nadruk hoofdzakelijk op het menselijk lichaam als bewegingsapparaat.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Kennis

- Kleuters omschrijven het verschil tussen zitten, staan en bewegen in hun eigen woorden
- Kleuters sommen voorbeelden op van situaties waar lang stilzitten vaak voorkomt (bv. in de auto, in de zetel, schermtijd<sup>5</sup>).

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen illustreren voorbeelden van enerzijds alledaagse beweegactiviteiten en anderzijds sportactiviteiten.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ontwikkelen een positieve houding tegenover het idee bewegend leren in de klas om lang stilzitten te beperken.
- Kinderen begrijpen het nut van afspraken over minder zitten en meer bewegen op school.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen dat het kleurenpatroon van de bewegingsdriehoek<sup>6</sup> staat voor zitten, zitonderbreking en bewegen (resp. oranje, geel en groen).

- Kinderen beseffen dat minder zitten én veel lichaamsbeweging goed is voor de gezondheid en geven verschillende voorbeelden aan van beweging (inclusief sport).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen geven voorbeelden van hun eigen zit- en beweeggedrag<sup>7</sup> in verschillende contexten (bv. binnen de klas, op de speelplaats, in hun vrije tijd).

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren a.d.h.v. de bewegingsdriehoek waarom sporten een onderdeel is van bewegen.
- Kinderen verklaren a.d.h.v. de bewegingsdriehoek dat je niet alleen hoog intensief kan bewegen door te sporten en kennen alternatieven (bv. intensief spelen, trappen oplopen, snel fietsen naar school ...).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen illustreren een gezonde mix van zitten, staan en bewegen met voorbeelden op school, bij verplaatsing, in de vrije tijd en thuis (4 contexten<sup>8</sup>).

4. Sport is een specifieke vorm van beweging. In de leerlijn worden beide termen als volgt geformuleerd: 'bewegen (inclusief sport)'.

5. Hoeveelheid tijd een individu besteedt aan het kijken naar een scherm, zoals een tablet, smartphone, laptop, etc.

6. [www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)

7. De mate van bewegen of zitten van een individu.

8. Bijna elke gelegenheid nodigt uit om meer te bewegen en minder te zitten: op school, als verplaatsing, in de vrije tijd en thuis.

## MINDER ZITTEN, MEER BEWEGEN & DE BEWEGINGSDRIEHOEK

**subthema:** Wat is beweging en lang stilzitten (sedentair gedrag)?

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren weten dat lang stilzitten alle wakkere activiteiten omvat met een laag energieverbruik.
- Jongeren beseffen dat tijdens de puberteit lichamelijke ontwikkelingen voorkomen die een effect kunnen hebben op lang stilzitten en bewegen (bv. groei pijn).

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

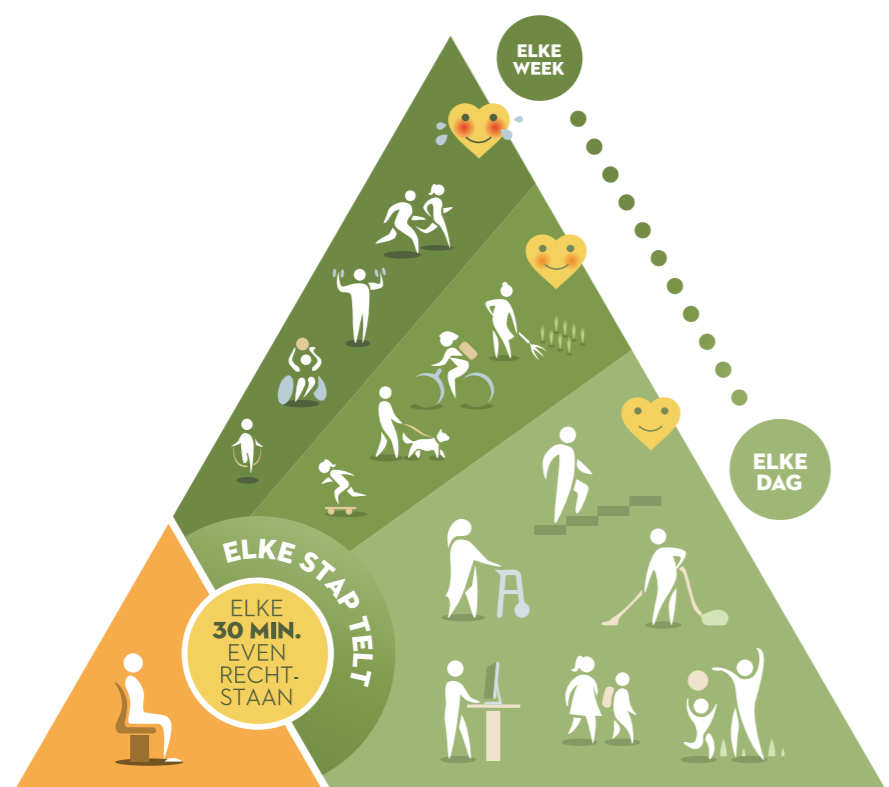
- Jongeren duiden grote spiergroepen aan en benoemen welke gebruikt worden tijdens het bewegen.
- Jongeren hebben inzicht in hoe het lichaam beweegt en hoe gewrichten, botten en spieren samenwerken.
- Jongeren verklaren waarom spieren en gewrichten pijn doen bij te lang stilzitten.

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat spieren verkorten door lang stil te zitten en dat dit voor disbalans van het lichaam kan zorgen?
- Jongeren verklaren en illustreren de invloeden van zit- en beweggedrag op de groei en ontwikkeling van beenderen, spieren en gewrichten.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

9. Buikspieren houden je lichaam recht wanneer je beweegt of rechtop staat. Bij hangend op je stoel zitten, worden de buikspieren niet gebruikt en verzwakken ze.

## MINDER ZITTEN, MEER BEWEGEN & DE BEWEGINGSDRIEHOEK

**subthema:** Bewegingsintensiteit, gezondheidsaanbevelingen en voordelen van meer bewegen en minder zitten



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

Plezier, experimenteren en rust gekoppeld aan intensiteit zijn belangrijke aspecten bij kleuters. Kinderen herkennen en ervaren het verschil in intensiteit van licht, matig en hoog intensief bewegen op het lichaam en maken kennis met de gezondheidsaanbevelingen voor kinderen op basis van de bewegingsdriehoek. Jongeren kennen de voordelen van bewegen op korte en lange termijn en integreren licht, matig en hoog intensief bewegen in hun dagelijkse activiteiten. Ze hebben kennis van de biologische processen geassocieerd met de voordelen van intensief bewegen en kennen gezondheidsaanbevelingen voor baby's, peuters en kleuters, kinderen en jongeren, volwassenen en ouderen<sup>10</sup>.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters beleven plezier aan gevarieerd en intensief bewegen.
- Kleuters experimenteren met en ontdekken rustige en intensieve beweegmomenten.
- Kleuters ervaren het belang van rust na intensieve beweegmomenten.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen zijn zich bewust van de verschillende intensiteiten tijdens het bewegen en spelen en verwoorden dit met eigen woorden.
- Kinderen verklaren waarom en hoe ze om de 30 minuten het zitten doorbreken.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen komen na intensief bewegen tot rust en hebben controle over ademhaling en spieren.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen ontdekken dat verschillende bewegingsintensiteiten invloed hebben op ademhaling, hartslag, zweet- en warmteproductie.
- Kinderen beseffen dat veel bewegen en het beperken van lang stilzitten goed is voor de gezondheid.
- Kinderen verwoorden de gezondheidsaanbevelingen voor beweging en lang stilzitten voor kinderen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ervaren licht, matig en hoog intensief bewegen via verschillende activiteiten, spelvormen ... binnen en buiten de klas.

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren, aan de hand van de bewegingsdriehoek, wat een gezonde mix van zitten, staan en bewegen is.
- Kinderen categoriseren aan de hand van de bewegingsdriehoek<sup>11</sup> bewegingsactiviteiten als licht, matig en hoog intensief.
- Kinderen weten dat elke stap vooruit naar een gezonde mix van bewegen, staan en zitten belangrijk is.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ervaren hoe bewegen aan verschillende intensiteiten zowel tijdens als na afloop aanvoelt: moe, plezierig, fris, voldaan ...

<sup>10</sup>. Hoe lang bewegen en stilzitten? [Gezond Leven gezondheidsaanbevelingen](#)

<sup>11</sup>. [www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)

## MINDER ZITTEN, MEER BEWEGEN & DE BEWEGINGSDRIEHOEK

**subthema:** Bewegingsintensiteit, gezondheidsaanbevelingen en voordelen van meer bewegen en minder zitten

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren geven aan welke organen betrokken zijn bij de ademhaling en kennen de relatie met bewegen aan de verschillende intensiteiten.
- Jongeren verklaren waarom een gezonde mix van zitten, staan en bewegen voor hen belangrijk is.
- Jongeren formuleren de gezondheidsaanbevelingen voor beweging en lang stilzitten voor adolescenten.

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren meten met en zonder materiaal hun hartslag in rust en in beweging.

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren verklaren de functie van de longen tijdens het bewegen en linken de intensiteit van bewegen met zuurstofinname, verbranding (van voedingsstoffen) en het vrijkomen van energie.
- Jongeren verwoorden de voordelen van minder zitten en meer bewegen op korte en lange termijn.

#### Vaardigheden & attitude

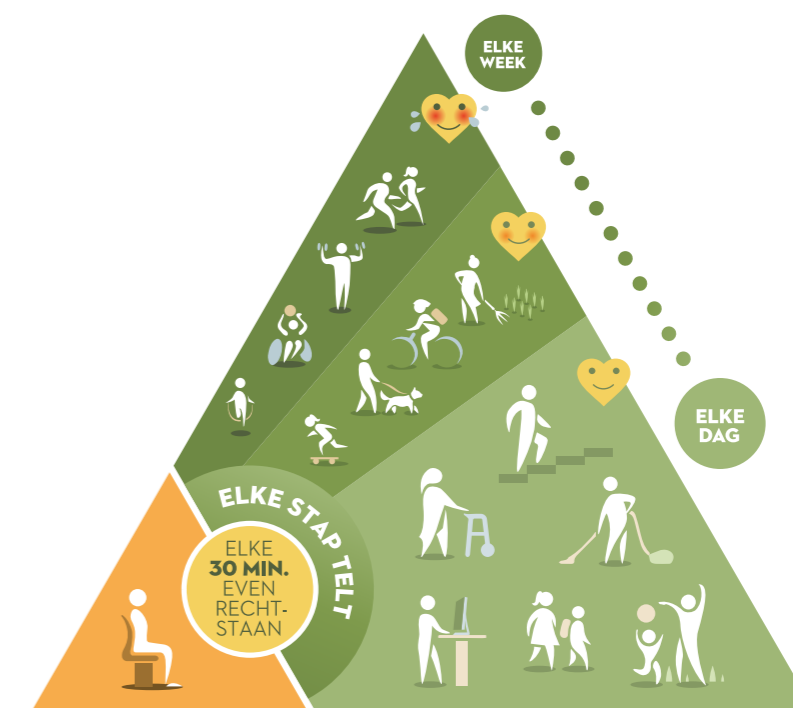
- Jongeren delen hun eigen dagelijks bewegen zelf in volgens licht, matig en hoog intensieve activiteiten.

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren verklaren via hun inzicht in biologische processen waarom onvoldoende bewegen en lang stilzitten bijdragen aan bepaalde welvaartsziekten<sup>12</sup>.
- Jongeren weten wat hun maximale hartfrequentie is en bewegen (inclusief sport) op een verantwoorde manier.
- Jongeren beschrijven het effect van beweging en langdurig stilzitten op de hersenen (bv. effect op cognitieve vaardigheden, slaap ...).
- Jongeren kennen de gezondheidsaanbevelingen voor beweging en lang stilzitten voor alle leeftijden.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

12. Welvaartsziekten: ziekten die voorkomen in welvarende landen waarvan de levensstijl een belangrijke oorzaak is (bv. weinig bewegen, ongezonde voeding, roken, alcoholgebruik, stress ...).



## MINDER ZITTEN, MEER BEWEGEN & DE BEWEGINGSDRIEHOEK

**subthema:** Actieve en fitte levensstijl



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

In de lagere school leren kinderen wat een actieve en fitte levensstijl inhoudt. Ze leren hun zit- en beweeggedrag in kaart te brengen en kennen verschillende tips voor een actieve en fitte levensstijl. Bij jongeren ligt de focus meer op autonomie. Jongeren kunnen voor zichzelf een bewegingsplan opmaken met haalbare doelen, kunnen gezondheidstips toepassen in hun levensstijl en kunnen hun actieve en fitte levensstijl behouden in veranderende levensfasen (bv. na het afstuderen, wanneer men gaat werken).

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters begrijpen dat ze naast het actief spelen en bewegen ook activiteiten of momenten in rust moeten doorbrengen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters bewegen doorheen de dag, binnen en buiten de schoolomgeving.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren aan de hand van voorbeelden wat een actieve en fitte levensstijl is.
- Kinderen verwoorden hoeveel ze thuis en op school spelend bewegen en lang stilzitten beperken.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen doorbreken het lang stilzitten tijdens de lessen door even recht te staan en te bewegen (bv. om de 30 minuten).
- Kinderen verkennen een breed aanbod van bewegingsactiviteiten voor, tijdens en na de lessen en beperken hierdoor het zitten.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen sommen bewegingsactiviteiten, inclusief sport, op die ze zelf leuk vinden en in de toekomst willen verder doen.
- Kinderen omschrijven situaties die lang stilzitten uitlokken (bv. schermtijd) en sommen gezonde alternatieven op in verschillende contexten.
- Kinderen geven aan waar, wanneer en hoeveel keer per dag ze stilzitten en bewegen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen doorbreken lang stilzitten en bewegen in verschillende contexten (op school, thuis, in de vrije tijd, als verplaatsingen).

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen dat lang stilzitten ongezond is ook al bewegen ze voldoende (minstens 1 uur matig intensief per dag).
- Kinderen verklaren dat naast bewegen en zitten nog andere factoren een invloed hebben op een actieve en fitte levensstijl.
- Kinderen weten dat naast minder zitten en meer bewegen ook krachttoefeningen bijdragen tot een actieve en fitte levensstijl.

## MINDER ZITTEN, MEER BEWEGEN & DE BEWEGINGSDRIEHOEK

subthema: Actieve en fitte levensstijl

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren reflecteren over hun eigen levensstijl (zit- en beweeggewoonten) en vergelijken dit met de gezondheidsaanbevelingen.
- Jongeren stellen haalbare doelen op om minder te zitten en meer te bewegen om de kans op gedragsverandering te vergroten.
- Jongeren passen gedurende hun (school)dag bewegingstussendoortjes toe om lang stilzitten te doorbreken.
- Jongeren spreken in cocreatie met de leerkracht af om beweging en zitonderbreking toe te laten voor, tijdens en na de les.

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren zijn zich bewust dat kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht bijdragen tot een fitte levensstijl (KLUSCE).
- Jongeren kennen het verschil tussen de gezondheidsaanbeveling voor spieren en botten, en overdaad (bv. bodybuilding).

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren houden vorderingen in een beweegplan<sup>13</sup> bij (bv. dagboek, gezondheidsapp).
- Jongeren zoeken en gebruiken betrouwbare informatie over gezond bewegen en zitten.
- Jongeren vinden alternatieven voor mogelijke hindernissen in functie van een gezonde mix van zitten, staan en bewegen binnen de vier contexten (in de thuisomgeving, als verplaatsingen, op school en in de vrije tijd).

### 3E GRAAD SO

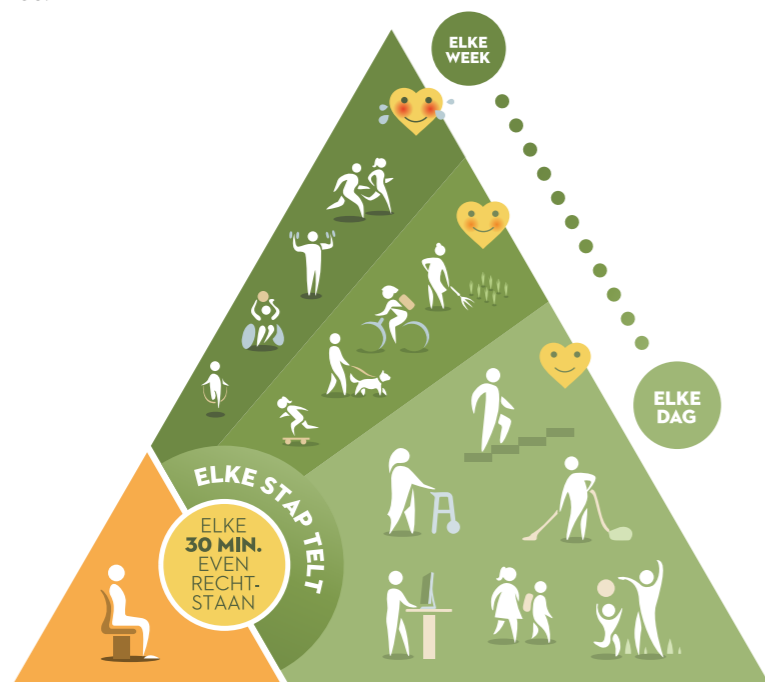
(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren stellen een persoonlijk beweegplan op in functie van een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.
- Jongeren verklaren hoe grote levensveranderingen een effect hebben op zit- en beweeggewoontes (bv. overstap SO naar HO<sup>14</sup> of de arbeidsmarkt).

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren informeren bij of contacteren zelf betrouwbare instanties voor advies en hulp bij een gezonde, actieve levensstijl.
- Jongeren passen het principe van de 5 W's toe om een beweegplan op te stellen (wat, waarom, wanneer, waar, met wie).
- Jongeren passen hun persoonlijke beweegplan aan op grote levensveranderingen (overstap naar hoger onderwijs, arbeidsmarkt, gezin).



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

13. [Minder zitten én meer bewegen? Voorzie een beweegplan!](#)

14. SO (secundair onderwijs) naar HO (hoger onderwijs).

## MINDER ZITTEN, MEER BEWEGEN & DE BEWEGINGSDRIEHOEK

**subthema:** Goede lichaamshouding en veilig bewegen



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

Bij kleuters en kinderen focussen we op het aannemen van een correcte lichaamshouding en zich veilig en actief verplaatsen binnen en buiten de school (te voet of met rollend materiaal). Kinderen leren het belang van tot rust komen na (intensief) bewegen en beschermende kledij. Bij jongeren van het secundair onderwijs gaan we dieper in op blessures: oorzaak en gevolg, preventie en eerste hulp bij ongevallen. Ook bij jongeren blijft het aanleren en onderhouden van een correcte ergonomische lichaamshouding belangrijk. Check de [leerlijn EHBO](#) voor een uitgebreidere omschrijving omtrent eerste hulp bij ongevallen.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters herkennen correcte lichaamshoudingen tijdens het zitten, staan, bewegen, heffen en dragen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters verplaatsen zich onder begeleiding en met behulp van eenvoudige regels en afspraken veilig binnen en buiten de schoolomgeving.
- Kleuters gaan veilig om met verschillende vormen van spel materiaal.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen zijn zich bewust van gevaren die het verkeer met zich kan meebrengen.
- Kinderen herkennen gevaarlijke verkeerssituaties (nabij de school- en thuisomgeving).
- Kinderen begrijpen de verkeersafspraken voor voetgangers.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen passen correcte lichaamshoudingen toe tijdens het zitten, staan, bewegen, heffen en dragen.
- Kinderen warmen zich al spelend op voor beweegactiviteiten en komen tot rust via een coolingdown.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren het belang van aangepaste, beschermende kledij en materiaal tijdens het stapvoets of rollend bewegen (bv. bescherming tegen zon en regen).
- Kinderen verwoorden waarom het belangrijk is dat ze goed zichtbaar zijn wanneer ze een verkeersomgeving betreden (bv. met fluohesje).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen nemen bewust een correcte lichaamshouding aan tijdens het zitten, staan, bewegen, heffen en dragen.

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen weten dat na een lange tijd weinig bewegen, te snel en intensief bewegen blessures kan teweegbrengen.
- Kinderen kennen de verkeersregels voor voetgangers en fietsers en zijn op de hoogte van mogelijke risico's (bv. kruispunten, drukke banen).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen verplaatsen zich autonoom en volgens de regels in het verkeer (bv. al fietsend/wandelend).

## MINDER ZITTEN, MEER BEWEGEN & DE BEWEGINGSDRIEHOEK

**subthema:** Goede lichaamshouding en veilig bewegen

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat de kans op blessures afhangt van verschillende factoren zoals persoonlijke fitheid, de intensiteit en duur van beweging en risicofactoren uit de omgeving.
- Jongeren begrijpen dat lichamelijke klachten kunnen voorkomen als gevolg van langdurig zitten (bv. zittend studeren, schermtijd).

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren lassen na een fysieke activiteit voldoende rust in om te recupereren.
- Jongeren geven oorzaak en gevolg van een blessure aan.

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat een opwarming de doorbloeding in de spieren versterkt, de spieren warm en soepel maakt en de stofwisseling verhoogt.
- Jongeren beseffen dat je met een coolingdown het risico op duizeligheid en stijfheid beperkt.
- Jongeren verwoorden verschillende technieken van blessurepreventie (bv. gebruik van juiste materiaal, aandacht voor een correcte houding).

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren beheersen de vier stappen van eerste hulp, het reanimeren en defibrilleren. (\*)
- Jongeren dienen hulp toe bij een verslikking, huidwonde, brandwonde, bloeding, letsel aan botten, spieren of gewrichten en vergiftiging. (\*)<sup>15</sup>

### 3E GRAAD SO

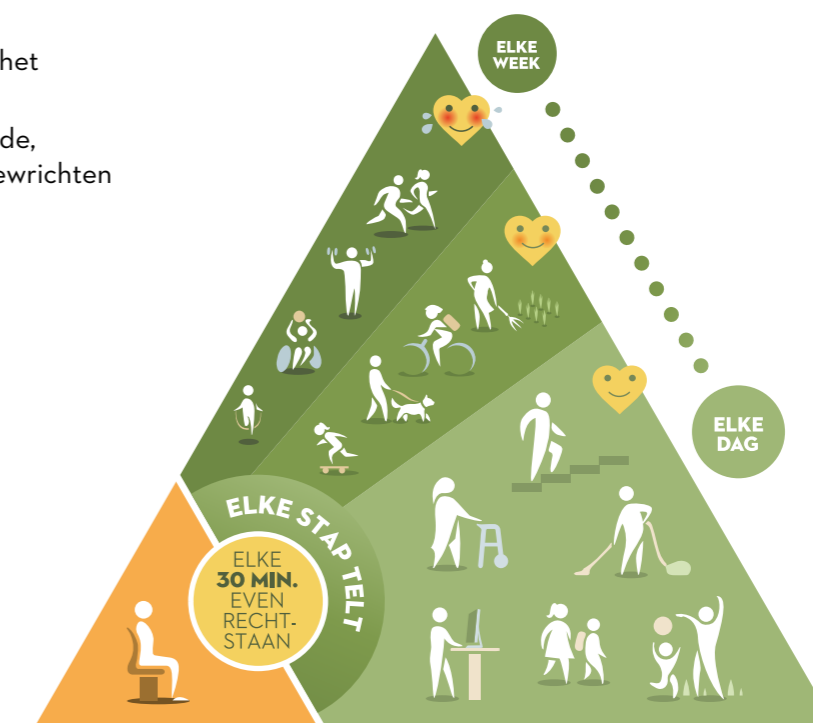
(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren omschrijven het verschil tussen intrinsieke<sup>16</sup> en extrinsieke<sup>17</sup> oorzaken van blessures.
- Jongeren sommen oorzaken van chronische en acute blessures op

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren sensibiliseren anderen bij het aannemen van een correcte lichaamshouding.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

15. (\*)Tip: bekijk de [leerlijn EHBO](#) voor uitgebreidere leerdoelen. Deze leerdoelen starten al van het basisonderwijs.

16. Intrinsieke blessures: de oorzaak ligt bij jezelf, je manier van training, trainingsplan enz.

17. Extrinsieke blessure: de oorzaak ligt bij externe factoren: versleten materiaal, slechte ondergrond enz.



Dit thema focust zich op de relatie tussen duurzaamheid en zitten en bewegen. De nadruk ligt op de ecologische impact van bewegen en minder zitten. Hierbij wordt de nadruk gelegd op mobiliteit en milieu. Kleuters ontdekken verschillende vervoersmiddelen en experimenteren met rollend materiaal. Kinderen leren wat de effecten zijn van actieve en passieve verplaatsingen op hun gezondheid en milieu. Het is van belang om van jongs af aan verschillende vormen van actieve verplaatsing aan te moedigen en dit te onderhouden op latere leeftijd. Jongeren gaan dieper in op duurzaamheidsvraagstukken omtrent mobiliteit en milieu i.f.v. beweging en minder zitten.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Kennis

- Kleuters ontdekken verschillende vervoersmiddelen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters experimenteren op school met rollend vervoermateriaal (bv. driewieler, loopfiets, fiets).
- Kleuters ervaren plezier aan diverse actieve verplaatsingen in verschillende omgevingen.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen onderscheiden vervoersmiddelen gericht op actieve<sup>18</sup> of passieve<sup>19</sup> verplaatsing (bv. fiets versus auto).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen verplaatsen zich in een veilige omgeving al stappend of trappend (bv. driewieler, loopfiets, fiets).

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen zijn op de hoogte van initiatieven op school die actieve verplaatsing stimuleren (bv. met de fiets, step of te voet naar school).
- Kinderen begrijpen voordelen van actieve verplaatsing en nadelen van passieve verplaatsingen.
- Kinderen begrijpen wat openbaar vervoer inhoudt en wat de voordelen zijn.
- Kinderen denken na over hoe actieve verplaatsing verhoogd kan worden thuis, op school en in de vrije tijd (bv. naar de winkel fietsen/stappen i.p.v. met de auto gaan).

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen wat het STOP-principe<sup>20</sup> is (stappen, trappen, openbaar vervoer, privéwagen) en wat het verband met gezondheid en milieu is.
- Kinderen sommen voor- en nadelen van elektrische vervoersmiddelen<sup>21</sup> op gezondheid en milieu op.
- Kinderen verklaren hoe de keuze voor een verplaatsing een impact heeft op de gezondheid en het milieu (naar school, naar verenigingen ...).

#### Vaardigheden en attitudes

- Kinderen berekenen fiets- of wandelafstanden correct om zich actief te verplaatsen.

18. Actieve verplaatsingen of vervoersmiddelen: wandelen, lopen, (elektrisch) fietsen, (elektrische) steps, skaten, openbaar vervoer (= actief door de verplaatsing naar een halte).

19. Passieve verplaatsingen of vervoersmiddelen: brommer, auto, motorfietsen ...

20. Principe dat de rangorde van wenselijke vervoerwijzen bepaalt i.h.k.v. duurzame mobiliteit.

21. Voorbeelden van elektrische vervoersmiddelen: elektrische step, fiets, auto, hoverboard, eenwieler, scooter.

## DUURZAAM BEWEGEN EN MINDER ZITTEN

subthema: Milieu & mobiliteit

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren reflecteren over hun eigen verantwoordelijkheid om het milieu minder te vervuilen tijdens verplaatsingen.
- Jongeren staan positief tegenover actieve verplaatsing bij korte tot middellange afstanden.
- Jongeren passen, naar mate dit mogelijk is, het STOP-principe toe in hun leefwijze (bv. verplaatsing naar de sportclub).

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- \*Jongeren verwoorden dat passieve vervoersmiddelen een voorname status hebben in onze maatschappij, maar evengoed invloed hebben op verkeersveiligheid, files, minder beweegruimte en op gezondheid en milieu.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren sensibiliseren anderen tot actieve verplaatsing in het kader van gezondheid en milieu.
- Jongeren reflecteren over duurzaamheidsvraagstukken die betrekking hebben op bewegen, zitten en het milieu.

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren beseffen dat de keuze voor actieve of passieve verplaatsingen mee beïnvloed wordt door planning en inrichting van de schoolomgeving en publieke omgeving.
- Jongeren bespreken mobiliteitsthema's (bv. salariswagens, elektrische en zelfrijdende voertuigen ...) en hun impact op gezondheid, beweging, zitten en het milieu.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren analyseren de schoolomgeving en publieke ruimte en sommen verschillende oplossingen en acties op om actieve verplaatsing aan te moedigen.
- Jongeren discussiëren over de ingebakken vrijheidscultuur van populaire passieve vervoersmiddelen en kunnen motiveren dat andere alternatieven meer vrijheid bevorderen (bv. trein nemen i.p.v. uren in de file te staan).



## DUURZAAM BEWEGEN EN MINDER ZITTEN

**subthema:** Actief buiten bewegen, in de natuur



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

Dit thema belicht de voordelen van al buiten lerend bewegen, in de natuur en outdoor learning<sup>22</sup>. Bij kleuters en kinderen is het belangrijk voor hun gezondheid om een positieve attitude voor buiten bewegen in de natuur te ontwikkelen. Van jongs af aan buiten bewegen in de natuur creëert een sterke band met de kwetsbare natuur en een gezonde levensstijl. Kleuters en kinderen geven de voorkeur aan buiten bewegen i.p.v. schermtijd en leren respectvol omgaan met fauna en flora. Jongeren ervaren dat buiten bewegen in de natuur specifieke voordelen heeft op hun concentratie en welzijn en nemen bewegen in de natuur op als een deel van hun actieve en fitte levensstijl.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters tonen belangstelling in uitdagende speelomgevingen buiten, en in de natuur.
- Kleuters bewegen/spelen in de natuur met respect voor fauna en flora.
- Kleuters exploreren en experimenteren wanneer ze buiten of in de natuur bewegen.
- Kleuters ontwikkelen een positieve houding t.a.v. de beweegactiviteiten die de school buiten en in de natuur voorziet.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren waarom aangepaste kledij nodig is als ze buiten spelen en bewegen (bv. naargelang de weeromstandigheden).
- Kinderen sommen voorbeelden op over hoe en waarom mensen buiten bewegen in de natuur.
- Kinderen herkennen kenmerken van de omgeving of natuur door buiten te spelen/ te bewegen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen spelen en bewegen buiten en leren zo de omgeving en de natuur beter kennen.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen dat buiten spelen meer gezondheidsvoordelen heeft in vergelijking met lang stilzitten (bv. tijdens schermtijd).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ontdekken door outdoor learning leerinhouden zelf en experimenteren met verschillende omgevingselementen.
- Kinderen zijn inventief in het bedenken van eenvoudige ideeën die minder zitten en meer bewegen tijdens regendagen bevorderen.
- Kinderen zijn gemotiveerd om deel te nemen aan gevarieerde schoolse buitenactiviteiten (bv. moestuinactiviteiten).

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen sommen beweegactiviteiten, inclusief sporten, op die ze in de natuur, alleen of samen met anderen kunnen beoefenen.
- Kinderen beseffen dat ze door bewegen of spelen de natuur kunnen schaden, in stand houden of bevorderen.

#### Vaardigheden en attitudes

- Kinderen ervaren door outdoor learning dat ze zelfstandig (of samen met anderen) problemen kunnen oplossen en beslissingen kunnen nemen.
- Kinderen ervaren zorg voor de natuur en (samen) bewegen (bv. afval verzamelen in het bos, bomen planten).
- Kinderen vinden een gezonde balans tussen opzoekwerk op digitale bronnen (beeldscherm) en het bewegend opzoeken/ ontdekken in de buitenwereld.

22. Outdoor learning (of outdoor education) houdt in dat men leerinhouden buiten, in een betekenisvolle context, aanleert door te bewegen.

## DUURZAAM BEWEGEN EN MINDER ZITTEN

**subthema:** Actief buiten bewegen, in de natuur

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren herkennen de bijdrage van outdoor learning aan een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.

#### Vaardigheden en attitudes

- Jongeren ervaren welke effecten buiten bewegen en bewegen in de natuur hebben op hun gezondheid.

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren verklaren hoe outdoor learning een positief effect kan hebben op het verwerken en opnemen van nieuwe leerinhouden en concentratie.
- Jongeren begrijpen dat outdoor learning kan bijdragen tot een grotere verbondenheid met de natuur en omgeving.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren komen op voor de natuur en zijn bereid zich in te zetten om de waarde van de natuur te behouden zowel voor, tijdens als na het bewegen (geen afval achterlaten, bewegen op de aangeduide paden ...).

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat het weer invloed heeft op het beweeggedrag van de mens en verklaren de link met milieu- en klimaatproblemen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren plannen bewegen in de natuur in als onderdeel van een gezonde levensstijl.
- Jongeren passen de verworven waarden en normen over zorg voor de natuur toe in toekomstige levensfasen (student, werknemer/werkgever).





## SOCIALE EN EMOTIONELE ONTWIKKELING

**subthema:** emotionele ontwikkeling



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

Om beweging en dus minder lang zitten in de toekomst te onderhouden is het van belang dat kleuters, kinderen en jongeren er plezier aan beleven. In de lagere school ligt de focus op het leren omgaan met emoties tijdens en na het bewegen (bv. omgaan met ontgoocheling). Daarnaast weten ze dat een gezonde mix van zitten, staan en bewegen essentieel is om je goed in je vel te voelen en dat emoties ook een effect kunnen hebben op het zit- en beweeggedrag. Bij jongeren wordt beweging in relatie gebracht met zelfbeeld, zelfvertrouwen en hoe beweging gebruikt kan worden om emotioneel moeilijke en stressvolle periodes aan te pakken.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Kennis

- Kleuters herkennen verschillende emoties tijdens het bewegen en brengen dit onder woorden.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters spelen en bewegen onder begeleiding en met eenvoudige afspraken en regels op een respectvolle manier met elkaar.
- Kleuters beleven plezier aan spelend bewegen, alleen en met anderen.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen beseffen dat ze verschillende emoties ervaren tijdens het bewegen (bv. boos/blij/ontgoocheld) en omschrijven die.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen bewegen omdat het vaak samengaat met plezier, blijdschap en vinden het belangrijk om dit in de toekomst opnieuw te beleven.
- Kinderen moedigen elkaar aan en geven elkaar complimenten tijdens beweegactiviteiten.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen bespreken positieve en negatieve gevoelens die ze ervaren bij verschillende zit-, (rust-) en beweegactiviteiten en verwoorden hoe ze hiermee omgaan.
- Kinderen leggen de betekenis van fair play en het belang ervan aan elkaar uit.

#### Vaardigheden

- Kinderen passen tijdens sport en spel spontaan fair play toe.
- Kinderen gaan positief om met winst en verlies.
- Kinderen gaan op een respectvolle manier om met negatieve en positieve ervaringen tijdens en na het bewegen (bv. tegenslagen, ontgoocheling, blijdschap).

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren dat een gezonde mix van zitten, staan en bewegen essentieel is om je goed in je vel te voelen.
- Kinderen verduidelijken dat 'je goed in je vel voelen' een effect kan hebben op bewegen en lang stilzitten.
- Kinderen argumenteren waarom het belangrijk is om af en toe een compliment te geven tijdens beweegactiviteiten en verwoorden hoe men dit aanpakt.

#### Vaardigheden

- Kinderen gebruiken beweging om hun emoties uit te drukken of om met emoties om te gaan.

## SOCIALE EN EMOTIONELE ONTWIKKELING

**subthema:** emotionele ontwikkeling

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren bespreken hoe minder zitten en meer bewegen, inclusief sport, een positieve invloed kan hebben op hun zelfbeeld, hun zelfvertrouwen en hun emotionele welzijn.
- Jongeren verklaren hoe zelfbeeld, zelfwaardering en/of emotioneel welzijn een effect kan hebben op zit- en beweeggedrag.

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren gaan, zonder dat het invloed heeft op eigen zit- en beweeggedrag, om met negatieve emoties (bv. geen overmatige beweging bij laag zelfbeeld door overgewicht, geen overmatig stilzitten omwille van mentale dipjes).

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren verduidelijken waarom prestatiegericht sporten een effect kan hebben op eigen zelfbeeld, zelfvertrouwen en het emotionele welzijn.
- Jongeren duiden waarom beweging kan bijdragen tot meer veerkracht (bv. vermindering van dagelijkse stress en tot meer ontspanning).

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren plannen beweging, inclusief sport, in om zich opnieuw op te laden (bv. bij tegenslagen op school, studeerdruk, ruzie met vrienden, een dipje).

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat er bij matig en hoog intensief bewegen hormonen in de hersenen vrijkomen die het emotionele welzijn bevorderen en die ertoe bijdragen om beweging vol te houden.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren kunnen emotioneel moeilijke en stressvolle periodes combineren met minder zitten en meer bewegen en kunnen hierin een vaste routine ontwikkelen (schooldruk, werkdruk, combinatie vrije tijd en school/werk).



## SOCIALE EN EMOTIONELE ONTWIKKELING

### subthema: sociale ontwikkeling



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

Bij dit thema benadrukken we de sociale invloeden van de directe omgeving op het individu. Bij kleuters en kinderen wordt de nadruk gelegd op samen spelen/bewegen en sociale vaardigheden. Ook het ontwikkelen van een kritische houding tegenover het lichaamsbeeld van rolmodellen wordt geaccentueerd. Bij jongeren wordt er dieper ingegaan op de invloed van hun directe omgeving op hun zit- en beweeggedrag. Normen, waarden, groepsdruk, prestatiedruk, rolmodellen en beweegtrends hebben een sterke impact op jongeren. De jongeren leren om op een positieve manier hiermee om te gaan is een belangrijke doel. Verder kennen ze de sociale voordelen van samen bewegen en ontwikkelen ze een houding om elkaar aan te moedigen om een gezonde mix van zitten, staan en bewegen in hun leven te integreren.

#### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

##### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters bewegen en spelen samen met anderen (vrienden, klas- en leeftijdsgenoten) en ontwikkelen sociale interactie.
- Kleuters ontdekken tijdens het bewegen en spelen wat andere kleuters kunnen en waarderen dit.
- Kleuters streven een gemeenschappelijk doel na door samen te bewegen en spelen onder eenvoudige afspraken.
- Kleuters reflecteren over hun eigen beweeg- en speelgedrag.

#### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

##### Kennis

- Kinderen ervaren het belang van samen spelen en bewegen voor de ontwikkeling van vriendschap.

---

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen hebben een positieve houding t.a.v. samen bewegen en samen minder zitten.
- Kinderen bewegen en spelen met anderen en leren hierbij om te gaan met anderen en met zichzelf.

#### 2E GRAAD LO

(8-10j)

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen komen tijdens het bewegen en spelen op voor zichzelf, met respect voor zichzelf en de ander.
- Kinderen vullen verschillende rollen in tijdens beweegactiviteiten (bv. de leider die het bewegen of spelen in handen neemt).

#### 3E GRAAD LO

(10-12j)

##### Kennis

- Kinderen begrijpen dat anderen (bv. familie, vrienden, klasgenoten) een invloed uitoefenen op eigen zit- (, rust-) en beweeggedrag in de thuisomgeving, tijdens verplaatsingen, op school en in de vrije tijd.
- Kinderen onderzoeken hoe ze zichzelf en anderen kunnen overtuigen om meer te bewegen en minder te zitten.

---

##### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ontwikkelen een kritische houding t.a.v. het lichaamsbeeld van populaire rolmodellen en hun (sport)prestaties.

## SOCIALE EN EMOTIONELE ONTWIKKELING

subthema: sociale ontwikkeling

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12 - 14j)

#### Kennis

- Jongeren verklaren hoe samen bewegen een positief effect kan hebben op hun sociale ontwikkeling.
- Jongeren erkennen dat groepsdruk (sociale omgeving) een invloed kan hebben op eigen zit- en beweeggewoontes.
- Jongeren sommen voorbeelden op van zit- en beweeggedrag van rolmodellen (bv. leraren, trainers, idolen) en de invloed op zichzelf en hun naaste omgeving.

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren beseffen dat hun sociale identiteit ontleend is aan groepen waarmee ze zich identificeren en dat deze een invloed hebben op het zit -en beweeggedrag.
- Jongeren zijn zich bewust van de sociale normen en waarden rond lang stilzitten en bewegen in de maatschappij en welke invloed deze heeft op ons zit- en beweeggedrag.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren gaan op een kritische manier om met sociale druk waarbij een ongezonde levensstijl gepromoot wordt.

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren verklaren hoe de persoonlijke identiteit doorheen de tijd verandert en welk effect dit heeft op het zit- en beweeggedrag.
- Jongeren reflecteren over zit-en beweegtrends, bekijken dit vanuit verschillende invalshoeken en gaan na welk effect dit heeft op zichzelf en hun naaste omgeving.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren zien minder zitten en meer bewegen, naast de gezondheidsvoordelen, als middel om sociale relaties te onderhouden (bv. na afstuderen elkaar nog zien door met elkaar te bewegen, te sporten ...).





Kinderen spelen en bewegen met iedereen ongeacht geslacht, religie, cultuur, land van herkomst en beperking. Ze leren dat mensen verschillende speel- en beweegvoorkeuren hebben en dat meerdere factoren hierop een invloed kunnen uitoefenen. Kinderen maken kennis met een brede waaier aan beweegactiviteiten en bepalen voor zichzelf op welke manier ze hieraan willen deelnemen. Daarnaast komen ze meer te weten over de noden, mogelijkheden en ontwikkelingen rond bewegen bij personen met een beperking. Jongeren gaan kritisch nadenken over stereotypen, vooroordelen en discriminatie gebaseerd op diverse zit- (, rust-) en beweeggewoonten. Ze leren over en komen in contact met andere beweegculturen, herkennen het belang van de rol die verenigingen en sportclubs spelen en leren debatteren over culturele thema's die een invloed kunnen hebben op het beweeggedrag.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Kennis

- Kinderen ontdekken verschillen in voorkeur van spelen/bewegen bij anderen en zichzelf.
- Kleuters sommen verschillende activiteiten op en bespreken het zit- en beweeggedrag.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters spelen/bewegen met alle leerlingen ongeacht hun geslacht, religie, cultuur, land van herkomst en beperking.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen dat bij andere personen (families, leeftijdsgenoten ...) de voorkeur kan uitgaan naar andere zit- (, rust-) en beweeggewoontes.
- Kinderen begrijpen dat een lichamelijke of mentale beperking een invloed kan hebben op het zit- en beweeggedrag.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen uiten respect voor beperkingen van medeleerlingen en begrijpen de impact op hun beweeggedrag/levensstijl.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen dat sommige beweegkeuzes (inclusief sport) afhankelijk kunnen zijn van religie, cultuur, land van herkomst en een beperking en respecteren dat.
- Kinderen onderzoeken beweegactiviteiten (inclusief sport) in eigen land en vergelijken dit met andere landen, werelddelen.
- Kinderen benoemen populaire en minder populaire beweegactiviteiten (inclusief sport).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen ontdekken en experimenteren met nieuwe beweegactiviteiten (inclusief sport).

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen zijn zich bewust van de ontwikkeling en mogelijkheden van beweging bij personen met een beperking (inclusief sport).
- Kinderen krijgen inzicht in de verschillen in voorkeur en talent van beweegactiviteiten (inclusief sport) bij anderen en zichzelf en hebben hiervoor respect.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen hebben aandacht voor de specifieke noden en verwachtingen van personen met een beperking.
- Kinderen maken geen onderscheid tussen zogenaamde bewegingsactiviteiten voor jongens en bewegingsactiviteiten voor meisjes.

## BURGERSCHAPSCOMPETENTIE

**subthema:** culturele context en diversiteit

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren onderzoeken de betekenis van verschillende bewegsgewoontes voor gelegenheden binnen verschillende culturen (bv. geboorte, trouw, begrafenis).
- Jongeren herkennen discriminatie, stereotypen en vooroordelen rond zit- (, rust-) en bewegsgewoonten en keuren dit gedrag af (bv. stereotypen: voetbal is voor mannen, mensen met overgewicht zijn lui).
- Jongeren verklaren waarom beweging (inclusief sport) mensen samenbrengt, ongeacht hun achtergrond.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren komen in contact met andere bewegsgewoontes van andere culturen.

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren geven aan de hand van voorbeelden aan hoe diversiteit in een bewegcultuur een verrijking kan zijn.
- Jongeren herkennen het nut van de integratierol van socioculturele verenigingen en sportclubs en moedigen dit aan.
- Jongeren beseffen de impact van discriminatie, vooroordelen en stereotypering rond zit- (, rust-) en beweggedrag en geven voorbeelden over hoe ze dit kunnen doorbreken.

### 3E GRAAD SO

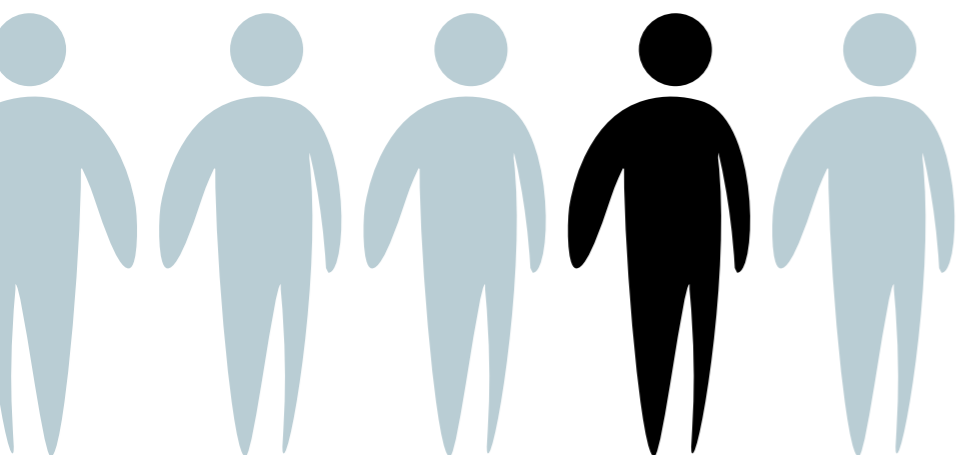
(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren denken kritisch na over oplossingen om minder te zitten en meer te bewegen met respect voor diversiteit in cultuur en religie.

#### Vaardigheden en attitudes

- Jongeren debatteren met respect over culturele thema's die een invloed kunnen hebben op het beweggedrag (bv. sport en ramadan).





Bij dit thema associëren we beweging met maatschappelijke thema's die van belang zijn voor mens en milieu. Bij kinderen ligt de focus op de bewustwording van ongelijkheid in beweegactiviteiten, herkennen van verschillende bewegingsinitiatieven voor het goede doel en zelf bewegen voor het goede doel. Ze leren dat welvaart een effect kan hebben op het zit- en beweeggedrag en kunnen de rechten van het kind koppelen aan bewegingsongelijkheid. Jongeren leren om op te komen voor beweegkansen van zichzelf en anderen en beseffen dat (samen) bewegen kan leiden tot meer tolerantie, solidariteit, samenhang en plezier. Daarnaast wordt er verwacht dat jongeren kritisch kunnen nadenken over maatschappelijke thema's zoals armoede, vergrijzing, mensenrechten, milieu enz. en welk effect dit kan hebben op de beweegkansen van een individu.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen ontdekken dat niet iedereen in de samenleving gelijke beweegkansen<sup>23</sup> krijgt en verwoorden wat dit met hen doet.
- Kinderen sommen voorbeelden op van ongelijke beweegkansen binnen of buiten hun omgeving en leggen dit uit in hun eigen woorden.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen beseffen dat er in de wereld en in eigen land armoede is en dat dit kan bijdragen tot minder participatie aan activiteiten (inclusief sport) die bewegen en minder zitten stimuleren.
- Kinderen denken kritisch na over waarom veel mensen bewegen voor het goede doel (wat is hun drijfveer, wat willen ze hiermee aankaarten ...).

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen dat de sociaaleconomische status invloed heeft op kansen om meer te bewegen en minder te zitten.
- Kinderen onderzoeken hoe ze samen met andere leerlingen iedereen kunnen laten deelnemen aan (beweeg)activiteiten binnen en buiten de school.
- Kinderen denken kritisch na over (beweeg)activiteiten die ingezet kunnen worden voor het goede doel (bv. loopevenementen, wandeltochten).
- Kinderen duiden dat ieder kind recht heeft op spelen/bewegen en vrijetijdsbesteding (bv. deelname aan een sportkamp) maar dat armoede dit kan belemmeren<sup>24</sup>.

23. Uit resultaten van het onderzoek van de Belgische gezondheidsenquête van Sciensano blijkt onder andere, dat mensen uit Vlaanderen, met een lage opleiding en laag inkomen minder bewegen, meer sedentair gedrag vertonen en minder fysiek actief zijn in hun vrije tijd in vergelijking met mensen met een hogere opleiding en inkomen. Wat bepaald of iemand beweegt hangt af van verschillende factoren, bijvoorbeeld: individuele factoren (SES, kennis over gezondheid, ...), sociale omgeving, fysieke omgeving en beleid. Bv. kosten voor deelname aan beweegactiviteiten, inclusief sport.

24. Meer info via deze link over '[recht op vrijetijdsbesteding](#)'.

## BURGERSCHAPSCOMPETENTIE

**subthema:** maatschappelijke thema's en solidariteit

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat zich groeperen en samen buiten bewegen ook een positief middel kan zijn om beleidsmakers te overtuigen.
- Jongeren geven voorbeelden van (inter)nationale organisaties die ernaar streven om het welzijn en/of de vrede in de wereld te bevorderen en zo mee bij te dragen aan o.a. meer beweegkansen voor mensen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren dragen zorg voor anderen d.m.v. beweging of actieve verplaatsing (bv. boodschappen doen voor ouderen).

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren verklaren waarom sociale ongelijkheid en gezondheidsongelijkheid<sup>25</sup> bijdragen tot minder beweegkansen.
- Jongeren illustreren aan de hand van voorbeelden waarom kwetsbare groepen een hogere kans hebben om minder te bewegen en meer te zitten.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren bewegen voor het goede doel en ervaren dat dit bijdraagt tot meer inzicht in problematieken omtrent gezondheid, milieu en maatschappij.
- Jongeren ervaren dat bewegen voor het goede doel kan bijdragen tot tolerantie, plezier en samenhangigheid tussen vrienden en onbekenden.
- Jongeren ervaren bewegen (inclusief sport) als een belangrijk aspect van de maatschappij die zoveel mogelijk gestimuleerd moet worden binnen de school, als verplaatsing, in de vrije tijd en thuis (4 contexten).

### 3E GRAAD SO

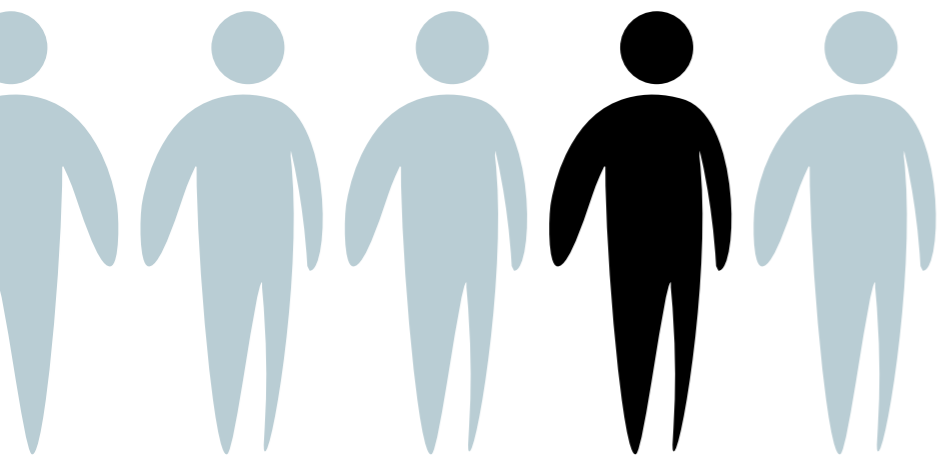
(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren zijn zich bewust van maatschappelijk thema's die van algemeen belang zijn voor mens en milieu en die een impact hebben op hun zit- en beweeggedrag.
- Jongeren hebben inzicht in de meerwaarde van initiatieven waar bewegen, milieu en maatschappijzorg verbonden zijn met elkaar.
- Jongeren koppelen de universele verklaring van de rechten van de mens aan bewegen en bespreken cases (bv. in sommige landen hebben vrouwen toestemming nodig van een man om te bewegen, inclusief sport).
- Jongeren zoeken naar en reiken oplossingen aan om meer te bewegen bij financiële barrières.

#### Vaardigheden en attitudes

- Jongeren bewegen om maatschappelijke thema's die van algemeen belang zijn voor de mens en milieu in de spotlights te zetten.
- Jongeren zien goede doelen waar beweging aan gekoppeld is ook als motivatie om meer te bewegen en het bewegen verder te zetten in de toekomst.



25. [Gezondheidsongelijkheid](#) wordt beschreven als een kloof tussen groepen met de beste en de slechtste gezondheid.





De thuisomgeving is meer en meer gekenmerkt door multischermtijd<sup>26</sup> wat aanzet tot minder gezonde keuzes (bv. meer uren zitten). Kleuters en jonge kinderen weten waar ze in hun thuisomgeving actief kunnen spelen en met welk materiaal. Oudere kinderen leven afspraken en regels omtrent zitten en bewegen na en verklaren waarom deze belangrijk zijn. Jongeren beseffen dat de verleiding om lang stil te zitten in de thuisomgeving erg groot is. Beeldschermactiviteiten zijn bij jongeren belangrijke factoren die vaak lang stilzitten bevorderen. Daarom is het belangrijk dat jongeren leren om hun thuisomgeving aan te passen of oplossingen zoeken om lang stilzitten te beperken.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen kennen geschikte momenten om minder te zitten en meer te bewegen in hun thuisomgeving (bv. beweging na school).
- Kinderen onderscheiden en sommen voorbeelden op van actief en passief spelen in de thuisomgeving.

#### Kennis

- Kinderen verklaren waarom regels en afspraken omtrent schermtijd belangrijk zijn.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen passen, in de mate van het mogelijke, de verschillende tips<sup>27</sup> van de bewegingsdriehoek toe in de thuisomgeving.

#### Kennis

- Kinderen beseffen waarom regels en afspraken thuis en op school omtrent zitten en bewegen kunnen verschillen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen geven ideeën voor het (her)inrichten van verschillende ruimtes in de thuisomgeving om meer te spelen/bewegen.

26. Multischermtijd: verzamelnaam voor alle activiteiten waarbij men gelijktijdig gebruik maakt van verschillende schermen, zoals smartphone, laptop en tablet.

27. [Tips bewegingsdriehoek](#): (1) zit minder lang stil & beweeg meer, (2) zet stap voor stap, (3) ga elke dag voor een gezonde mix, (4) varieer waar je beweegt en minder zit, (5) ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes, (6) voel je goed, (7) denk vooruit en plan, (8) pas je omgeving g.

## RUIMTELIJK BEWUSTZIJN

subthema: thuisomgeving

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren verklaren waarom de verleiding om in de thuisomgeving lang stil te zitten groot is en waarom dit vaak gepaard gaat met ongezonde voeding en beeldschermactiviteiten.
- Jongeren verklaren dat factoren uit de thuisomgeving een invloed hebben op zitten en bewegen (bv. een tuin, zitstabureau).
- Jongeren vergelijken en beargumenteren regels en afspraken omtrent zitten en bewegen in de thuisomgeving en op school.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren analyseren hoe lang ze in hun thuisomgeving zitten (bv. beeldschermactiviteiten) en bewegen (bv. kamer kuisen).

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren beseffen dat beeldschermactiviteiten niet meer weg te denken zijn binnen de thuisomgeving en herkennen symptomen van verslaving bij zichzelf en bij anderen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren beperken vanuit een intrinsieke motivatie hun beeldschermactiviteiten in de thuisomgeving.
- Jongeren passen hun thuisomgeving aan zodanig dat ze sneller naar gezonde keuzes grijpen (bv. passieve games<sup>28</sup>/consoles uit het zicht, loopschoenen en regenjas vooraan in de kast).
- Jongeren zoeken en reiken zelf bewust oplossingen aan om lang stilzitten in hun thuisomgeving te beperken (bv. maximum een half uur gamen).

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren geven aan waar ze professionele hulp kunnen vinden bij verslaving aan schermtijd (bv. passieve games).

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren hebben de attitude om de dominante zitcultuur binnen tal van dagelijkse activiteiten te doorbreken door kleine bewegingsaanpassingen.



28. Passieve games: (digitale) games die al zittend gespeeld worden. Het tegenovergestelde zijn actieve games: games die al staand of bewegend gespeeld worden.

## RUIMTELIJK BEWUSTZIJN

**subthema:** schoolomgeving en publieke ruimte



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

Dit thema benadrukt de invloed van de schoolomgeving en publieke ruimte op lang stilzitten en bewegen. Kleuters en kinderen weten waar en met welk materiaal ze kunnen spelen binnen de schoolomgeving en de publieke ruimte. Ze worden gestimuleerd om deel te nemen aan beweegactiviteiten tijdens en na de schooluren. Daarnaast kunnen ze zich veilig en zelfstandig, of met behulp van navigatiesystemen, verplaatsen binnen en buiten de schoolomgeving. De schoolomgeving en publieke ruimte zijn belangrijk voor jongeren omdat ze kansen bieden tot kwaliteitsvol bewegen en een gezonde levensstijl. Jongeren zijn op de hoogte dat ze kunnen deelnemen aan beweeg- en sportinitiatieven in de buurt en op school en kunnen zwakke en sterke punten van de school en publieke omgeving aangeven en voorstellen doen om deze te verbeteren.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Kennis

- Kleuters herkennen plaatsen waar ze veilig kunnen zitten en bewegen op school (bv. speelplaats, turnzaal, klas) en in de publieke ruimte.
- Kleuters kennen afspraken en regels over waar ze wel of niet mogen zitten (rusten)/bewegen/spelen in de schoolomgeving en publieke ruimte.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters gebruiken beschikbaar materiaal in de klas en op school om beweegvriendelijk te leren en te spelen.
- Kinderen beleven plezier aan beweging op de speelplaats van de school.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen sommen voorbeelden van plaatsen om minder te zitten en meer te bewegen binnen en buiten hun school op (bv. speelplaats, stadspark, bos).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen vinden zelfstandig hun weg terug in een vertrouwde omgeving (in de klas- en schoolomgeving).
- Kinderen leggen een beschreven route binnen en buiten de school aan elkaar uit en bewandelen de route.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen zijn op de hoogte van beweegactiviteiten tijdens de pauze, middag en na de schooluren.
- Kinderen beseffen dat speelterreintjes in de publieke ruimte de kans bieden om meer te bewegen én zich uit te leven.
- Kinderen omschrijven de kortste, minst gevaarlijke en leukste weg van hun woning tot de school.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen nemen deel aan beweegactiviteiten die de school organiseert (bv. dans, toneel enz.).

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren dat bepaalde bestemmingen in de publieke ruimte gepaard gaan met restricties (bv. of het gebied toegelaten is voor wandelaars, fietsers).
- Kinderen verwoorden welke elementen van een uitdagende, beweegvriendelijke speelplaats voor hen belangrijk zijn om minder te zitten en meer te bewegen.
- Kinderen geven ideeën over hun ideale inrichting van de schoolomgeving in functie van meer bewegen en minder zitten (gebouw, speelplaats, klas, refter ...).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen oriënteren en verplaatsen zich veilig via een (fiets/wandel)kaart of navigatiesysteem van punt A naar punt B.

## RUIMTELIJK BEWUSTZIJN

**subthema:** schoolomgeving en publieke ruimte

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren brengen zwakke en sterke punten van de schoolomgeving en publieke ruimte in kaart en sommen voorstellen op om deze te verbeteren.
- Jongeren verklaren welke (natuurlijke) omgevingsfactoren een invloed kunnen hebben op zitten en bewegen (bv. heuvellandschap).
- Jongeren zijn op de hoogte van inschrijvingsmogelijkheden voor beweeg- en sportactiviteiten voor, tijdens en na de schooluren (binnen en buiten de school).

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren analyseren de invloed van kenmerken van de eigen woonbuurt op hun beweeg- en zitgedrag.
- Jongeren participeren in werkgroepen (bv. leerlingenraad) om mee inspraak te hebben over de inrichting van de klas- en schoolomgeving.

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren zijn naast het traditionele sportaanbod (bv. sportclubs) op de hoogte van laagdrempelige alternatieven zoals buurtsport, SNS -pas<sup>29</sup>...
- Jongeren begrijpen dat omgevingsfactoren, zoals beweegvriendelijke inrichting van scholen, straten, parken, pleinen en sport- en recreatiedomeinen een invloed hebben op minder zitten en meer bewegen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren zoeken na het verlaten van een sportclub of vereniging naar alternatieven om terug te bewegen (bv. SNS, buurtsport ...).
- Jongeren integreren bewegen in de publieke ruimte en de schoolomgeving in hun beweegplan.
- Jongeren organiseren d.m.v. cocreatie met leerkrachten en medeleerlingen duurzame initiatieven die de zitcultuur op school of in hun directe omgeving doorbreken (bv. inburgeren van groepswerk al staand of wandelend).

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren beseffen dat steden in de toekomst zullen uitbreiden, 'verdichten' en bijgevolg een effect hebben op beweeg- en zitgedrag.
- Jongeren begrijpen dat een mix van functies (werken, winkels, ontspanning), een hoge woondensiteit en een goed netwerk van straten samen bijdragen tot meer actieve verplaatsing in de publieke ruimte.

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren kunnen aangeven wat het voordeel is van een bewegingsvriendelijke publieke ruimte voor de gezondheid en het klimaat.
- Jongeren engageren zich voor thema's (bv. autoluwe stadcentra, aanleg recreatieve parken, beweegvriendelijke school) die de beweegkansen in hun omgeving verhogen.



29. SNS-pas (Sport Na School-pas): Dit is een sportpas voor leerlingen van het secundair onderwijs waarmee ze gedurende een bepaalde periode aansluitend aan de schooluren kunnen deelnemen aan verschillende sportactiviteiten.

## MEER BEWEGEN EN MINDER ZITTEN IN EEN DIGITAAL TIJDPERK

**subthema:** technologie



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

Dit thema concentreert zich op de invloed van technologie en digitale toepassingen op bewegen en zitten. Bij kinderen is het belangrijk dat ze kennis hebben over waarom technologische apparaten zowel een positief als negatief effect kunnen hebben op hun zit- en beweeggedrag. Kinderen kennen het belang om schermtijd te doorbreken met bijvoorbeeld bewegingstussendoortjes en onderzoeken gevolgen van het gebruik van technologische toestellen op hun gezondheid. Jongeren bouwen hierop verder en onderzoeken de impact van technologie doorheen de geschiedenis tot op vandaag en in de toekomst. Ze bespreken symptomen van verslaving aan technologische toestellen en zoeken oplossingen om minder afhankelijk te zijn van toestellen die gepaard gaan met lang stilzitten. Daarnaast leren ze doordacht technologie kennen die het bewegen en minder zitten wél stimuleert.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters wisselen voldoende af tussen spelen/ bewegen en schermtijd – waar spelen en bewegen de voorkeur krijgt.
- Kleuters beperken en doorbreken schermtijd door voldoende te spelen en te bewegen.
- Kleuters beperken de beeldschermactiviteiten onder toezicht van ouders/opvoeders/ leerkrachten/...

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen dat schermtijd en gebruik van televisie, tablets, smartphones enz. vaak gepaard gaan met lang stilzitten.
- Kinderen onderscheiden verschillende types van beeldschermactiviteiten en kunnen dit koppelen aan zitgedrag (bv. tv kijken, tablet-, computergebruik).

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen onderbreken het zitten tijdens beeldschermactiviteiten door bewegingstussendoortjes elke 20 tot 30 minuten.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen geven voorbeelden van technologie en digitale toepassingen en sommen voor- en nadelen op inzake bewegen en zitten (bv. leren dansen via een filmpje en langdurig stilzitten door passieve games).
- Kinderen verklaren dat technologie gericht op schermtijd vandaag de dag vaak gebruikt wordt (bv. bij activiteiten, beroepen en vrijetijdbestedingen) en herkennen hier zowel zit- als beweeggedrag.
- Kinderen onderzoeken verschillen van zit- en beweeggewoonten van vroeger en nu beïnvloed door technologie.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen gebruiken digitale toepassingen i.f.v. meer bewegen en minder zitten.

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren hoe beeldschermactiviteiten vaak gepaard gaan met het langdurig aanhouden van eenzelfde lichaamshouding, met nek- en rugklachten als gevolg.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen verklaren hoe beeldschermactiviteiten vaak gepaard gaan met het langdurig aanhouden van eenzelfde lichaamshouding, met nek- en rugklachten als gevolg.
- Vaardigheden en attitudes
- Kinderen ontwikkelen een kritische houding over het langdurig gebruik van digitale toestellen en schermtijd als bron van lang stilzitten.
- Kinderen bespreken op voorhand de duur van hun (korte) schermtijd, rekening houdend met een onderbreking om de 20 tot 30 minuten.

## MEER BEWEGEN EN MINDER ZITTEN IN EEN DIGITAAL TIJDPERK

subthema: technologie

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren onderzoeken de technologische evolutie (en welvaart) en de impact ervan op onze zit- en beweegactiviteiten.
- Jongeren begrijpen dat technologie hen in staat stelt om anders te leven en hun zit- en beweeggedrag mee bepaalt.
- Jongeren beseffen dat technologische snufjes populair zijn en zowel een positieve als negatieve invloed kunnen hebben op het zit- en beweeggedrag (bv. robotmaaier en sportwatch).

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren onderbreken gemakkelijk het gebruik van technologische toestellen, zonder dat andere taken of personen hierdoor hinder ondervinden.

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren herkennen symptomen van verslaving aan internet, passieve games en televisie bij zichzelf en schatten de gevolgen op hun zit- en beweeggedrag in.
- Jongeren bespreken dat zit- en beweeggewoontes doorheen de geschiedenis geëvolueerd zijn en in de toekomst nog kunnen veranderen (bv. de impact van ruimtegebruik door auto's, afgenomen beweegruimte en natuur ...).

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren zoeken oplossingen om minder afhankelijk te zijn van digitale toestellen en technologie (bv. televisie, laptop) die gepaard gaan met lang stilzitten.

### 3E GRAAD SO

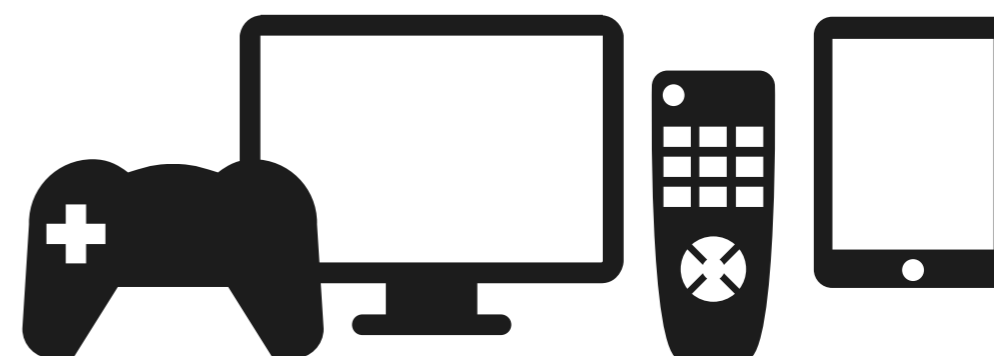
(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat technologische producten ook kunnen bijdragen tot minder zitten en meer bewegen (bv. activity trackers<sup>30</sup>, active games, augmented reality<sup>31</sup>).

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren evalueren kritisch technologische producten en wegen de voor- en nadelen af op het vlak van bewegen en zitten.



30. Activity tracker: apparaat dat je op het lichaam draagt en dat verschillende activiteiten meet zoals de genomen stappen, hartslag, verbrande calorieën en het slaappatroon.

31. Augmented reality: bv. een spel op je smartphone of tablet waarbij je in de 'echte werkelijkheid' op zoek gaat naar virtuele creaties.

## MEER BEWEGEN EN MINDER ZITTEN IN EEN DIGITAAL TIJDPERK

**subthema:** kritisch omgaan met media, bewegen en minder zitten



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

(sociale) Media spelen een belangrijke rol in onze zit- en beweegkeuzes. Bij kinderen ligt de focus op reclame binnen (sociale) media. Kinderen weten dat zoveel mogelijk verkopen het doel is van reclame en weten welke producten een effect hebben op lang stilzitten of bewegen. Daarnaast leren kinderen kritisch nadenken over succesverhalen van rolmodellen maar ze kunnen er ook motivatie uit halen. Jongeren zijn op de hoogte van verkooptechnieken die ongezonde producten en lang stilzitten in een mooi daglicht stellen. Ze weten dat reclame innovatief is en steeds nieuwe manieren zoekt om hen via verschillende socialemediakanalen te bereiken, gericht op hun leefwereld. Vaak wordt hierbij gebruik gemaakt van schoonheidsidealen die niet overeenkomen met de realiteit. Jongeren maken een onderscheid tussen een gezond en realistisch lichaamsbeeld en een gemanipuleerd 'ideaal' lichaamsbeeld. Jongeren zijn kritisch t.a.v. (sociale) media maar kennen ook de voordelen om mensen aan te zetten tot meer bewegen en minder zitten.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters gebruiken creatieve en educatieve media<sup>32</sup> samen met ouders/opvoeders/leerkrachten in combinatie met een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.
- Kleuters leven regels en afspraken na over het gebruik van apps (wat, waar, hoe en duur) in combinatie met bewegen en lang stilzitten.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren dat reclame bestaat en als doel heeft om mensen aan te zetten tot de aankoop van verschillende producten.
- Kinderen zijn zich bewust van reclame op televisie, sociale media en games.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen begrijpen dat reclame via verschillende kanalen verspreid wordt (bv. televisie, sociale media, games, filmpjes).
- Kinderen begrijpen dat er reclame is voor producten zowel gericht op beweging (inclusief sport) als schermtijd en zittende activiteiten
- Kinderen beseffen dat idolen, influencers, of evenementen reclame maken.

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen spotten reclame op tv, sociale media, en in de publieke ruimte voor producten zowel gericht op bewegen (inclusief) als op schermtijd en andere zittende activiteiten.
- Kinderen beseffen dat succesverhalen van rolmodellen (bv. sportidolen) op sociale media niet vanzelfsprekend en uitzonderlijk zijn.
- Kinderen illustreren aan de hand van voorbeelden dat reclame hun zit- en beweeggedrag beïnvloedt.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen halen motivatie uit succesverhalen van rolmodellen (bv. sportidolen), ook al weten ze dat dit uitzonderlijke situaties zijn.

32. Hiermee worden allerlei soorten media bedoeld: van voorleesboekjes en filmpjes tot online muziek, spelletjes en apps.

## MEER BEWEGEN EN MINDER ZITTEN IN EEN DIGITAAL TIJDPERK

**subthema:** kritisch omgaan met media, bewegen en minder zitten

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren beseffen dat goede verkoopcijfers de hoofddoelstellingen zijn van reclame, onafhankelijk van het feit of het product een positief of negatief effect heeft op de gezondheid.
- Jongeren onderscheiden gemanipuleerde afbeeldingen, filmpjes en reclame op sociale media – die ontwikkeld zijn in functie van een bepaald schoonheidsideaal - van realistische media.
- Jongeren illustreren via voorbeelden dat reclame vaak ongezonde producten<sup>33</sup> in een goed daglicht plaatsen.
- Jongeren herkennen betrouwbare apps om het lang stilzitten te beperken/onderbreken en om meer te bewegen.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren nemen een kritische en weerbare houding aan ten aanzien van reclame voor producten die lang stilzitten in de hand werken.
- Jongeren waken over welke persoonsgegevens<sup>34</sup> ze online wel of niet willen delen (bv. persoonlijke gegevens voor een loop- of fietsapp).

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat de druk om er goed uit te zien (bv. een gespierd lichaam) door sociale media alleen maar gegroeid is.
- Jongeren duiden hoe ideale lichaamsbeelden via sociale media een invloed kunnen hebben op het emotionele welzijn van een persoon (bv. lager zelfbeeld, minder zelfvertrouwen).
- Jongeren verklaren de rol van sociale media m.b.t. wat ze te weten komen over de wereld (bv. trends die een invloed hebben op het zit- en beweeggedrag).
- Jongeren verklaren hoe sociale media en apps gezondheidsgegevens kunnen opvragen en met welke doeleinden.
- Jongeren geven vanuit socialemediavoorbeelden aan welke stereotypen en vooroordelen voorkomen en welk effect die hebben op het zit- en beweeggedrag (bv. populaire mannensport).

### 3E GRAAD SO

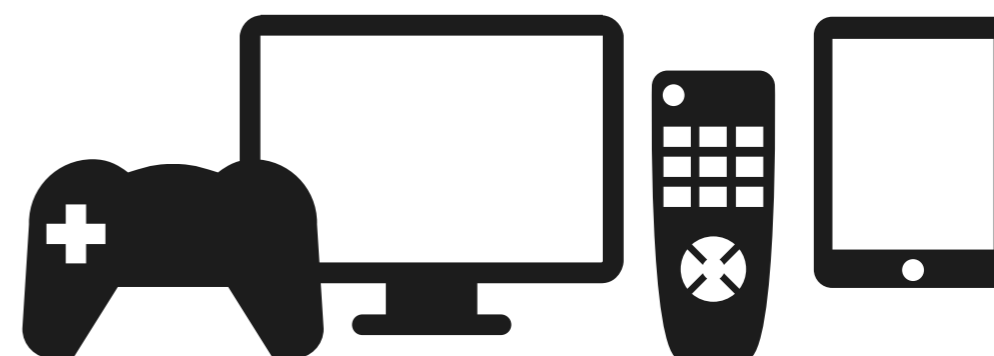
(16-18j)

#### Kennis

- Jongeren beseffen dat reclame altijd op een innovatievere manier doorsijpelt naar het doelpubliek, aangepast aan de leefwijze en het zit- en beweeggedrag.
- Jongeren verklaren waarom betrouwbare gezondheidsapps een extra motivatie kunnen betekenen om minder te zitten en meer te bewegen.

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren denken kritisch na over de rol en de verantwoordelijkheid van de (sociale) media omtrent het ideale lichaamsbeeld en reclame gericht op ongezonde producten.
- Jongeren bepalen voor zichzelf wat een gezond lichaamsbeeld inhoudt en staan kritisch t.a.v. sociale media waarbij uitzonderlijke idealen worden verspreid.
- Jongeren houden rekening met de (prestatie)druk van het online delen van beweegactiviteiten en het effect op duurzaam bewegen en de mentale gezondheid.



33. Ongezonde producten wijst in deze leerlijn op producten die minder beweging en meer zitten promoten.

34. Om bewust en kritisch te kunnen kiezen wat je met wie deelt, is het handig om je privacyrechten en -plichten te kennen.

Mediawijs biedt leerkrachten een leidraad aan om in de klas te werken rond privacybewustzijn: [Mediawegwijzer: het privacy abc](#).



## INTERACTIE VAN BEWEGEN EN MINDER ZITTEN MET ANDERE GEZONDHEIDSTHEMA'S



TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

In dit hoofdstuk wordt beknopt de relatie van bewegen en minder zitten met voeding<sup>35</sup>, overgewicht, ondergewicht, hygiëne en slaap toegelicht. Deze thema's bevinden zich in een grijze zone en worden daarom in een aparte tabel geplaatst. De belangrijkste leerdoelen worden hieronder opgesomd.

### KLEUTERONDERWIJS

(2,5 - 6j)

#### Vaardigheden & attitudes

- Kleuters tonen goede gewoontes op het vlak van lichaamshygiëne na het bewegen (bv. handen wassen na een beweegactiviteit).
- Kinderen drinken doorheen de dag en voor, tijdens en na het bewegen voldoende water.

### 1E GRAAD LO

(6 - 8j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren waarom het belangrijk is om voldoende water te drinken gedurende de dag en voor, tijdens en na het bewegen.
- Kleuters sommen voorbeelden op van aangepaste kledij en schoenen voor beweegactiviteiten (hygiëne).
- Kleuters hechten belang aan voldoende slaap om de volgende dag energievul te bewegen/spelen.

### 2E GRAAD LO

(8-10j)

#### Kennis

- Kinderen sommen voorbeelden op van waarom een goede lichaamshygiëne belangrijk is.
- Kinderen duiden waarom slaap essentieel is om de volgende dag voldoende energie te hebben om te bewegen/spelen.
- Kinderen verwoorden de voordelen van een gezonde mix van zitten, staan en bewegen in combinatie met gezonde voeding en voldoende slaap.

### 3E GRAAD LO

(10-12j)

#### Kennis

- Kinderen verklaren welk effect een gezonde mix van zitten, staan en bewegen heeft op over-/ondergewicht.
- Kinderen verwoorden de relatie tussen groei, hygiëne, beweging en eetgewoonten.
- Kinderen begrijpen dat een goede lichaamshygiëne belangrijk is voor het behoud van een goede gezondheid.

#### Vaardigheden & attitudes

- Kinderen hechten extra belang aan lichaamshygiëne door lichamelijke ontwikkelingen (pubertijd).

35. Voor een bredere invalshoek over voeding verwijzen we je graag door naar de [leerlijn voeding](#).

## INTERACTIE VAN BEWEGEN EN MINDER ZITTEN MET ANDERE GEZONDHEIDSTHEMA'S

TERUG NAAR OVERZICHT THEMA'S

### 1E GRAAD SO

(12-14j)

#### Kennis

- Jongeren begrijpen dat beweging eetlust opwekt en dat energiestoffen uit voeding, water en zuurstof nodig zijn om te bewegen.
- Jongeren denken kritisch na over dieettrends, sportvoeding en supplementen.
- Jongeren schatten de hoeveelheid slaap in die ze nodig hebben, kennen de aanbevelingen en houden hier rekening mee.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren vullen hun energiebehoefte na een fysieke inspanning in met een gezonde snack of maaltijd.

### 2E GRAAD SO

(14-16j)

#### Kennis

- Jongeren berekenen de gezondheidsrisico van hun lichaamsgewicht (bv. BMI<sup>36</sup>), verwoorden de gebreken en zien het verband met lang stilzitten en bewegen.
- Jongeren onderzoeken het voedingsaanbod op (sport) evenementen, sportclubs ... en sommen alternatieven op voor ongezonde voeding.
- Jongeren verhelderen waarom een gebrek aan hygiëne bij beweegactiviteiten kan leiden tot gezondheidsproblemen (bv. door bacteriën).
- Jongeren begrijpen dat slaapttekort kan resulteren in een daling van fysieke activiteit, meer zitten, meer schermgebruik en ongezonde voedingsgewoonten.

#### Vaardigheden & attitudes

- Jongeren gebruiken beweging om hun lichaam moe te maken waardoor de kans groter is dat ze sneller in slaap vallen en dieper slapen.

### 3E GRAAD SO

(16-18j)

#### Kennis

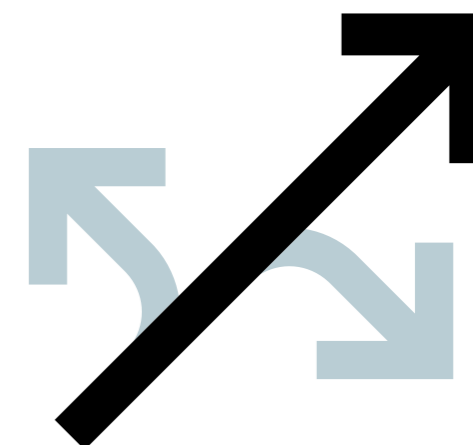
- Jongeren verklaren het verband tussen een hogere inname van snacks en frisdrank, en lang stilzitten.
- Jongeren verduidelijken dat er minder kans is op overgewicht als je woont in een fysieke omgeving dat gezond eten en lichaamsbeweging stimuleert.
- Jongeren verklaren oorzaak en gevolg van verschillende welvaartsziekten<sup>37</sup> en kunnen linken leggen met voeding, slaap, hygiëne, zitten en bewegen.
- Jongeren onderzoeken gezondheidsdeterminanten die invloed hebben op over- en ondergewicht.

#### Vaardigheden & attitude

- Jongeren passen hun gezond voedingspatroon aan in functie van intensiteit en duur van bewegen.

36. BMI (Body Mass Index): geeft aan of je gewicht gezond is in relatie tot je lengte. [Bereken hier je BMI.](#)

37. Cross-sectionele studies geven correlaties aan tussen slaapttekort en gezondheidsproblemen: o.a. cardiovasculaire aandoeningen, gewichtstoename, aandachtsproblemen, meer stress, depressie agressie, suïcidale gedachten.



## LITERATUURLIJST

Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., & Van Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed studies systematic review. *Obesity reviews*, 17(2), 142-158.

Nationaal Expertisecentrum Leerplanontwikkeling. (2019). *Leerplan gezonde leefstijl en gezondheid*. Nederland.

Onderwijs Vlaanderen. (2016). *Curriculum: Eindtermen, ontwikkelingsdoelen, basiscompetenties en doelen beroepsgerichte vorming*. Rode Kruis. (2014). *Leerlijn eerste hulp Rode Kruis-Vlaanderen*

Scottish Government. (2009). *Curriculum for excellence: health and wellbeing, experiences and outcomes*. Opgehaald van: <https://education.gov.scot/Documents/health-and-wellbeing-eo.pdf>

Van Acker, Ragnar, De Bourdeaudhuij, I., De Martelaer, K., Seghers, J., Kirk, D., Haerens, L., De Cocker, K., et al. (2011). A framework for physical activity programs within school-community partnerships. *QUEST*, 63(3), 300-320.

Vlaams Instituut Gezond Leven (2015). *Verslag van de indicatorenmeting 2015 van het gezondheidsbeleid in Vlaamse basisscholen*. Vlaams Instituut gezond leven.

Vlaams Instituut Gezond Leven (2015). *Verslag van de indicatorenmeting 2015 van het gezondheidsbeleid in Vlaamse secundaire scholen*. Vlaams Instituut gezond leven.

Vlaams Instituut Gezond Leven (2017) *Visietekst voeding - de voedingsdriehoek*.

Vlaams Instituut Gezond Leven, Van Acker R. & De Meester F. (2015). *Langdurig zitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw. Syntheserapport als actuele onderbouw voor de factsheet sedentair gedrag*. Vlaams Instituut Gezond Leven. Brussel.

Vlaams Instituut Gezond Leven, Vandenbergh A. & Vandenbroeck H. (2017). *I <3 to move it! Inspiratiebundel voor leerkrachten secundair onderwijs als houvast voor lessen en kritische zelfreflectie over (te) lang stilzitten en voldoende bewegen*. Vlaams Instituut Gezond Leven. Brussel.

Vlaams Instituut Gezond Leven. & Van Brabant, L. (2017). *Beweegvriendelijke school. Inspiratiebundel voor leerkrachten secundair onderwijs over de invloed van de omgeving op hoeveel je zit en beweegt*. Vlaams Instituut Gezond Leven. Brussel.

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2016). *Online leerlijnen over gezond leven*: <https://www.gezondleven.be/leerlijnen>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). *Leerlijn voeding*. Opgehaald van: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Leerlijn-voeding.PDF>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (sd). *Gezonde school*. Opgehaald van *Gezonde school*: [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

## COLOFON

### **Leerlijn bewegen en minder zitten.**

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

Systematische review en verwerking: Pieter Vanreybrouck en dr. Ragnar Van Acker.

Auteurs: Pieter Vanreybrouck en dr. Ragnar Van Acker.

Ontwerp en vormgeving: Eline Cornelissen (Vlaams Instituut Gezond Leven).

Verantwoordelijke uitgever:

Vlaams Instituut Gezond Leven

G. Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

©2020, Vlaams instituut Gezond Leven vzw, All Rights Reserved

Het Vlaams Instituut Gezond Leven is lid van HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity), erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie.

Niets uit deze uitgave mag veeleenvoudig en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

Verwijs naar volgende referentie bij gebruik van deze bron:

Vlaams Instituut Gezond Leven, Vanreybrouck, P & Van Acker, R. (2020). Leerlijn bewegen en minder zitten. Vlaams Instituut Gezond Leven. Brussel.

