

Inspiratieposter Bewegingsintegratie

Breng je klas in beweging met onderstaande bewegingstips!

Bewegingstussendoortje

Walk like an Egyptian

Tijd: 5-10 min.

Opstelling: grote cirkel rond de banken of open ruimte.

Verloop: Dit tussendoortje is een wandelmeditatie ter ontspanning. De leerlingen wandelen in een grote kring in dezelfde richting en volgen de instructies van de leraar op. Bv.:

- Trek afwisselend je rechter- en linkerknie op.
- Maak zachte draaibewegingen met je hoofd.
- ...

Wist je dat?

Minder dan 10% van de Vlaamse jeugd de dagelijkse bewegingsnorm haalt (60 min. matig tot intensief bewegen).

Bewegend leren

Time's up

Tijd: 5-10 min.

Materiaal: Begrippenkaartjes

Opstelling: per 2

Verloop: De leerlingen krijgen x aantal kaartjes met daarop een begrip (bv. een beroep). Leerling A beeldt het begrip uit, leerling B raadt het beroep in een andere taal (Frans, Engels, ...). Gedurende 1 min. tracht men zoveel mogelijk begrippen te raden. Na 1 min. worden de rollen omgewisseld.

Actieve werkvorm

Stellingenspel in hoeken

Tijd: 10-30 min.

Opstelling: Lokaal of terrein verdeeld in 4 delen.

Verloop: De leerkracht leest een stelling voor. De leerlingen reageren op de stelling door het begin van een antwoord te kiezen en zich te begeven naar de plaats in het lokaal die met dit beginstukje correspondeert. Ze vullen het antwoord ook aan. Bv.:

- Ik ben akkoord, omdat...
- ik ben niet akkoord, omdat...
- ...

Move Up 2 Learn: een praktijkwetenschappelijk onderzoeksproject van AP naar bewegingsintegratie in het secundair onderwijs, in samenwerking met IMS Borgerhout

Wil je meer info? Surf naar www.ap.be/project/move-2-learn



**MOVE
UP²
LEARN**

