

Ben's beweegtips

Hoi! Mijn naam is Ben Maas, vakleerkracht bewegingsonderwijs van kindcentrum de Mortel in Udenhout. Iedere week verzorg ik de lessen bewegingsonderwijs aan groepen 1 t/m 6. Daarnaast houd ik me bezig met bewegingsstimulering op de Mortel, bijvoorbeeld door middel van de Daily Mile. Iedere week stuur ik de leerkrachten beweegtips voor in de klas. Maar nu stuur ik die tips door naar jou! Hopelijk kun je dit toepassen om het leren thuis leuker te maken.

Beweegrichtlijnen

Nederland heeft, net als andere landen, beweegrichtlijnen opgesteld. Ook op basisschool de Mortel stimuleren we kinderen om voldoende te bewegen. Thuis kun je ook aan deze beweegrichtlijnen werken. In het kort:

- ✓ Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- ✓ Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- ✓ Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- ✓ En: voorkom veel stilzitten.



**Jeugd
4 tot 18 jaar**

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?

**1 uur per dag
matig intensief bewegen**

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

**3x per week
spier- en botversterkende activiteiten**

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

Klik op het plaatje voor meer informatie

VOORDELEN VAN BEWEGEN



VOLWASSENEN **OUDEREN**

- Betere concentratie en productiviteit
- Betere cholesterol
- Gezond gewicht
- Minder kans op Diabetes type 2
- Osteoporose
- Hart- en vaatziekten
- Darm- en borstkanker
- AUW!** Minder pijn
- Betere bloeddruk
- Minder rugpijn
- Minder spier- en gewrichtsklachten
- Minder luchtvervuiling
- Betere aanpak van stress en angst
- Minder valincidenten
- Versterkt spieren en botten
- Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven

Klik op het plaatje voor meer informatie

Gevolgen van voldoende bewegen

Voldoende bewegen zorgt voor betere fitheid, motoriek, aandacht en concentratie. Daarnaast kan bewegen ervoor zorgen dat kinderen beter kunnen leren, het draagt namelijk bij aan het executief functioneren. Dit zijn vaardigheden die kinderen in staat stellen om beter tot leren te komen. Voorbeelden van executieve functies zijn organiseren, plannen en inhibitie (gedrag remmen).

Bewegend leren

Bewegend leren is het inzetten van bewegen als middel om beter tot leren te komen. Door gebruik te maken van je lichaam bij het leren blijft de stof beter hangen. Dit werkt vooral goed bij het automatiseren van kennis, bijvoorbeeld het oefenen van tafeltjes bij het rekenen.

Mogelijkheden

Op de volgende pagina vind je allerlei mogelijkheden om jouw kind(eren) voldoende te laten bewegen

Ben's beweegtips

Ik wil jullie vooral verwijzen naar verschillende pagina's op social media waarop iedere dag nieuwe beweegchallenges worden geplaatst.

Tips:

- ✓ Ga thuis verder met de Daily Mile. Voor je start met het schoolwerk een kwartiertje hardlopen of wandelen. Stippel een leuke ronde uit en ga aan de slag. Ren jij ook mee?
- ✓ Laat kinderen niet langer dan een half uur achter elkaar zitten. Even buitenspelen of een spelletje spelen, net zoals de pauzes op school.
- ✓ Ga ook naar buiten (behalve als je binnen moet blijven in verband met het virus)! Buiten spelen is niet alleen goed voor je gezondheid, ook voor je ogen (meer informatie, zie [hier](#)).

Volg!

In Nederland worden deze week enorm veel beweegmogelijkheden gedeeld. Hieronder een verzameling van verschillende pagina's waarop jij (of je kinderen) een beweegchallenge uit kan kiezen.

- ✓ In gemeente Tilburg delen vakleerkrachten bewegingsonderwijs (mijn collega's) iedere dag nieuwe beweegchallenges. Volg ze op [Facebook](#) of [Instagram](#).
- ✓ Studenten van Fontys Sporthogeschool Eindhoven hebben Stayathome.challenge bedacht. Op dit platform wordt iedere dag een nieuwe beweegchallenge geplaatst, bedacht door studenten en docenten van Fontys Sporthogeschool Eindhoven. Volg ze op [Facebook](#).
- ✓ De Beweegkalender zorgt iedere dag voor een beweegactiviteit. Laat je kinderen zelf de kalender invullen! Volg ze op [Facebook](#).