

# Bewegingstussendoortjes op school



## Vorm

Pakket met didactische brochure, minifitballen, DVD en CD.

## Omschrijving

Deze brochure, uitgegeven door VIG i.s.m. SVS, Still Movin en pedagogische begeleiders L.O., geeft leerkrachten een houvast en een kijk op wat die bewegingstussendoortjes kunnen zijn. Vanuit het aangereikte kader kan je met de hulp van de leraar L.O. concrete bewegingstussendoortjes implementeren in de lessen.

Het pakket bevat, naast de brochure met uitgewerkte bewegings-oefeningen, ondersteunend materiaal: 6 mini-fitballen, een DVD met voorbeeldoefeningen en een CD met achtergrondmuziek. De balletjes kunnen opgeblazen worden tot een stevige bal waarmee men allerlei oefeningen kan doen. Indien je het balletje minder hard opblaast, kan het dienen als ruggensteun of zitbal. Heel wat oefeningen zijn mogelijk, laat je fantasie maar borrelen. De DVD is enkel bedoeld als ondersteuning voor de leraren die onder andere op deze manier geïnformeerd worden hoe je bepaalde oefeningen correct moet uitvoeren.

## Algemene doelstellingen

Met de bewegingstussendoortjes worden er verschillende doelstellingen nagestreefd:

- Tegemoetkomen aan de natuurlijke bewegingsdrang van de leerlingen.
- De concentratie van de leerlingen aanscherpen.
- Verbeteren van de houding, met minder risico op rug- en nekklachten in de toekomst.
- Integreëren van beweging in de klas.
- Meer plezier in de lessen.
- Minder negatieve stress.
- Het groepsgevoel aanwakkeren.
- Actief imago van de school.

## Doelgroep

Dit pakket is gericht naar leraren die bewegingstussendoortjes willen integreren in de klas. Geschikt voor alle onderwijsniveaus en makkelijk uitvoerbaar in klascontext.

## Didactische werkvormen

- Brochure met concrete bewegingsoefeningen in woord en beeld;
- DVD met voorbeeldoefeningen voor de leraren;
- Muziek-CD met achtergrondmuziek om bewegingstussendoortjes te geven;
- Mini-fitballen (6 stuks) om oefeningen uit te voeren of als zitbal/ruggensteun te gebruiken.
- Optioneel kan er een vorming bij gevolgd worden.

## Actieniveau

Klas- en schoolniveau

## Kostprijs

Pakket: 50 €. Vorming halve dag (optioneel): 175 €

## Organisatie

VIG, SVS en Still Movin

## Contactadres

Pakketten kunnen besteld worden bij het VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, tel.: 02/422 49 49, [vig@vig.be](mailto:vig@vig.be).

Info over de vormingen kan verkregen worden bij SVS, Leopold II laan 184D, 1080 Brussel, tel.: 02/420 06 80, [svs@schoolsport.be](mailto:svs@schoolsport.be).

Website: [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)