

**Wil je makkelijker leren?
Kom in beweging!**



Copyrights 2020© EFFECTIEF SPORTEN

Tekst: Roos Hanemaaijer

Redactie: Manon Swanenburg

Foto's: www.pixabay.com

Inleiding

Bewegen is een essentieel onderdeel van ons leven. Probeer het maar eens niet te doen. Zelfs al ga je liggen met ingehouden adem, je hart klopt door en je darmen verteren je voedsel.

Baby's komen bewegend ter wereld en willen zich hun gehele kindertijd verplaatsen. Alleen op latere leeftijd is verplaatsen steeds minder nodig en gaan we minder bewegen. Want alles is één muisklik van je verwijderd en anders pak je de metro, train of auto. Met als resultaat: In Nederland behaalt slechts 45% de nieuwe norm van de beweegrichtlijnen¹.

Dit heeft niet alleen effect op onze fysieke gezondheid, maar ook op ons verstand. Ons cognitief functioneren (denkvermogen of verstandelijke vermogen) hangt samen met lichamelijke activiteit. Het is aangetoond dat kinderen beter leren door te bewegen². De meerderheid van de onderzoeken concludeert dat een verbeterde doorbloeding van de hersenen, een verhoogde aanmaak van zenuwcellen, het ontstaan van meer verbindingen tussen zenuwcellen en het gebruik van dezelfde hersengebieden, aan de basis liggen van de relatie tussen bewegen en cognitie (verstand)⁴. Dit geldt ook voor jou!



Dus wil je beter, effectiever en meer gemotiveerd³ leren? Gebruik dan de tips in dit boekje!

¹ Beweegrichtlijn 2017, gezondheidsraad in opdracht van het VWS

² Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J., & Breedveld, K. (2014). Effecten van sport en bewegen op de basisschool. Voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties. Utrecht: Mulier Instituut.

³ <https://youtu.be/7BSqb9aZ2m4>

Leeswijzer

Dit boekje geeft praktische beweegtips voor iedere leer en lesgeefsituatie. Van hoorcollege tot koffiedrinken en van SLC-les tot computerwerk.



Al deze situaties zijn op alfabetische volgorde geordend. Onderling is er veel overlap. Aangezien dit boekje bij ieder onderwerp origineel wilde zijn, is het aan te raden om bij vergelijkbare onderwerpen ook wat inspiratie op te doen. Bijvoorbeeld hebben de hoofdstukken “Hoorcolleges” en “Symposiums”, originele ideeën die in beide situaties van toepassing kunnen zijn.

Per hoofdstuk leest men beweegtips per niveau. Voor de beginnende bewegers (debutant), de mensen met ervaring (middenvelders) en de vergevorderden die een uitdaging nodig hebben (topscorders). Per situatie kan jouw niveau natuurlijk verschillen en je bent volledig vrij om te kiezen in welk niveau jouw huidige beweegambities passen.

Er staan ook tips in voor jouw docenten. Dus schroom niet om deze met hen te delen.

Er wordt in dit boek rekening gehouden met drie beweegidentiteiten. Deze sporters hebben een vaste reden waarom ze gaan sporten. Deze beweegidentiteiten⁴ zijn als volgt ingedeeld;

- **Vanwege de uitdaging:** deze sporter wil graag presteren, zichzelf verbeteren en resultaat zien.
- **Vanwege het sociale aspect:** deze sporter vindt het belangrijk dat het gezellig is, en dat er veel contact wordt gemaakt.
- **Vanwege de ervaring:** deze sporter gaat vooral voor de ervaring van het bewegen. Bij voorkeur buiten in een inspirerende omgeving.

⁴ <https://www.sportknowhowxl.nl/nieuws-en-achtergronden/nieuwsberichten/nieuwsbericht/114751/>

Inhoudsopgave

Inleiding

Leeswijzer

Inhoudsopgave

1. Computerlessen
2. Computerwerk
3. Hoorcolleges
4. Koffiepauzes
5. Onderweg
6. Praktijklessen
7. SLC-overleg
8. Stage/werk
9. Symposiums
10. Tussen de bedrijven door
11. Werkcolleges
12. Werkoverleg/vergaderingen

Afsluiting

1. Computerlessen

Met computerlessen wordt bedoeld: onderwijs in de computerlokalen, waarbij iedere student achter een computer bezig is en een docent voor de klas staat.

De debutant

- Hou halverwege de les een koffiepauze, waarbij je het lokaal moet verlaten. Dit zorgt niet alleen voor een vernieuwde omgeving. Ook beweeg je door het lokaal uit te lopen. Dit kan natuurlijk ook vaker in de les, afhankelijk van het programma en de totale lestijd
- Organiseer een tussentijdse quiz. Waarbij iedereen moet staan voor antwoord A en moet blijven zitten voor antwoord B. Je kan ze ook hun rechter- of linkerarm op laten steken of een petje op/petje af-quiz doen⁵

uitdaging

- Geef degene die het beste alle beweegopdrachten volhield een prijs.

sociaal

- Moedig elkaar aan tussendoor en maak eventueel tweetallen per oefening (dus om en om).

ervaring

- Ga naar buiten om de oefeningen uit te voeren.

De middenvelder

- Stel een waarschuwing in op jouw computer per 15 minuten. Als deze waarschuwing op komt, moet je een oefening doen. Dit kan zijn: draai je hoofd 10 keer van links naar rechts, draai je schouders 10 keer, til je knieën om en om 20 keer op, ga 20 keer om en om op je tenen staan in zit, sta 5 keer op en ga daarna weer zitten, etc.

⁵ Tip: www.kahoot.com, www.mentimeter.com of www.socrative.com.

- Doe dezelfde quiz als bij de debutant, maar met zwaardere opgaven: sta op je tenen voor het ene antwoord en maak een squat voor het andere antwoord. Druk op in ligsteun voor antwoord A of maak spreid-sluit sprongen bij antwoord B. Andere oefeningen zijn: lunges, burpees, sprintje trekken op de plek of een leuke yoga houding. Geen inspiratie? Kijk eens op Youtube.

De topscoorder

- Daag medestudenten uit door allemaal tegen de muur te gaan staan en te zakken tot de heupen en knieën een hoek van 90 graden maken. Daarna ga jij of de docent allerlei vragen stellen. Pas als alle vragen goed zijn beantwoord mag iedereen pauzeren. Dit kan natuurlijk ook met andere oefeningen zoals planking of staan op 1 been.
- Laat iedereen achter de stoel staan en ze moeten om en om een oefening verzinnen die iedereen 5 keer moet doen. Dit kan per rij, de hele groep of per vier studenten.



2. Computerwerk

Met computerwerk wordt bedoeld: de momenten dat je achter de computer zit te werken.

De debutant

- Plak een gele post-it op je beeldscherm. Iedere keer als je deze ziet moet je iets bewegen: je tenen op en neer, je knieën optillen en terug, je schouders draaien, je schouders op en neer laten gaan, hoofd zijwaarts bewegen, je neus heen en weer, etc.
- Stel een alarm in op je computer om ieder half uur koffie te halen. Bij voorkeur ga je dan met de trap een verdieping lager koffie halen. Zo ontmoet je ook nog eens nieuwe mensen!
- Ga op een yoga bal zitten achter de computer

uitdaging

- Start een wedstrijd wie de meeste calorieën kan verbranden tijdens de pauze. Of laat mensen hun eigen record steeds verbeteren.

sociaal

- Doe alle activiteiten samen of laat een collega je ieder half uur eraan herinneren om even te bewegen.

ervaring

- Zet inspirerende muziek op tijdens het bewegen/computerwerk.

De middenvelder

- Vraag om een werkplek waar je staand achter de computer kan werken of op een fitness kruk.
- Eet niet achter de computer, maar ga naar buiten. Loop minimaal 10 minuten voor je gaat zitten om te eten.
- Doe 5 minuten stoelengym achter je computer⁶.

De topscoorder

⁶ https://www.youtube.com/results?search_query=stoelengym

- Zoek medestanders op en organiseer 15 minuten yoga tussen-
door, bijvoorbeeld in een leegstaande ruimte. Het voordeel van
yoga is dat je niet veel ruimte nodig hebt. Daarnaast zijn er vol-
doende tutorials op internet, dus een instructeur of ervaring is
ook nauwelijks nodig⁷.
- Ga het hele trappenhuis op en af als pauze en neem bij voorkeur
anderen mee.
- Ga op een hometrainer zitten terwijl je achter de computer
werkt.



⁷ <https://www.youtube.com/user/SarahBethShow/videos?app=desktop>

3. Hoorcolleges

Met hoorcolleges wordt bedoeld: onderwijs in de hoorcollegezalen. Hierbij is er weinig bewegingsruimte, zeker als studenten hun laptops op de uitgeklapte tafelbladen hebben staan. Er is één docent die voor een grote groep studenten iets aan het uitleggen is.

De debutant

- Vraag vooraf om een pauze, halverwege het college. Hierbij kan de bewegingopdracht variëren van: “haal een kop koffie” tot: “zoek een gesprek maatje op en ga tien minuten staand met elkaar kletsen”.
- Vraag om interactieve quizen, waarbij de studenten naar links moeten kijken als ze het eens zijn met de stelling of naar rechts als ze het oneens zijn met de stelling. Of hun handen op hun hoofd moeten plaatsen of hun voeten aan moeten raken⁸.
- Draai regelmatig je enkels en schouders los tijdens het college.

uitdaging

- Bij kahoot komt er altijd een winnaar uit, dus kan dit een stimulans zijn. Vooral als er ook een prijs te winnen is.

sociaal

- Laat ze tweetallen maken voor de quiz en elkaar een hand geven. antwoord a is handen in elkaar omhoog en antwoord b is handen in elkaar op oorhoogte.

ervaring

- Zet vooral de muziek hard en zorg voor spetterende beelden tijdens de beweegpauzes.

De middenvelder

- Stel een alarm in, dat iedere 20-30 minuten afgaat. Op dat moment is het tijd voor een stoelenwissel. Iedereen kan één plek doorschuiven, of een hele rij. Dit moet je wel van tevoren met de docent afspreken. Niet alleen beweeg je, het horen en zien

⁸ Tip: www.kahoot.com, www.mentimeter.com of www.socrative.com

vanuit een ander perspectief levert ook vaak nieuwe inzichten op.

- Bereid je bewegingen van enkels en schouders losdraaien uit naar: tenen buigen en strekken, voeten in de grond duwen en ontspannen, vuisten maken en ontspannen, billen samenknijpen en loslaten of alle spieren in het gezicht aanspannen en ontspannen.
- Loop in de pauze het hele trappenhuis op en af.

De topscoorder

- Vraag de docent om tussendoor een beweegpauze te doen, waarbij deze een video opzet van een dans⁹, workout¹⁰ of stoelengym. Als deze vrij intensief is, moet iedereen wel vooraf geïnformeerd worden m.b.t. deodorant en kleding en moet de ruimte goed geventileerd zijn. Vervang ook lastige bewegingen bij kleine ruimtes, zoals draaien door springen
- Een andere optie is om de stoelengym uit te breiden met X-CO¹¹.
- Probeer in de pauze alle verdiepingen van het gebouw te zien, voordat de pauze om is.



⁹ https://www.youtube.com/results?search_query=dansvideo

¹⁰ https://www.youtube.com/results?search_query=7+minute+workout

¹¹ <https://xcoreworkouts.com/nl/workout/>

4. Koffiepauzes

Met koffiepauzes worden de pauzes tussen de lessen of de sociale koffiepauzes bedoeld. Allemaal een moment om ons brein te prikkelen door beweging.

De debutant

- Geef de opdracht mee of neem jezelf voor om tijdens de koffiepauze minimaal één keer van kliek te wisselen. Niet alleen moet je bewegen naar een andere groep, je ontmoet ook nieuwe mensen.
- Haal iedere dag of pauze koffie bij een ander apparaat. Bij voorkeur ook op een andere verdieping.
- Neem minstens één trap in de pauze.

uitdaging

- Degene die de meeste calorieën verbrandt of de meeste traptredes neemt, krijgt 5 minuten extra koffiepauze.

sociaal

- Wissel vaker van kliek. Meer bewegen en meer nieuwe mensen ontmoeten.

ervaring

- Ga naar buiten in de koffiepauze of organiseer ondersteunende muziek tijdens de pauze.

De middenvelder

- Vervang de koffiepauze door een waterpauze, waarbij de waterflesjes nog gevuld moeten worden. Hierdoor moet men gegarandeerd bewegen en je calorie inname gaat gelijk omlaag.
- Geef, in overleg met de docent, medestudenten een raadsel mee. De oplossing leidt tot een locatie waar ze **gratis** koffie of een (gezonde) traktatie kunnen vinden. Hoe vaker ze fout zitten, hoe meer ze bewegen.
- Doe een aantal oefeningen tijdens je koffiepauze. Bijvoorbeeld 5 squats, 5 lunges en 5 jumping jacks.

De topscoorder

- Bereken vooraf wat het aantal calorieën is die je normaal gesproken inneemt tijdens de pauze. Bedenk vervolgens hoe je deze er weer af kan bewegen. Wat kan helpen is om vooraf een lijst te maken van een aantal basisactiviteiten. Hiervan kan je het calorieverbruik opzoeken¹². Denk maar eens aan activiteiten zoals lopen, traplopen, opstaan, gaan zitten, etc.
- Spreek met elkaar af dat men eerst 100 traptredes moet nemen, voordat men koffie mag halen. Omhoog of omlaag dat is aan jullie!
- Neem een stappenteller mee en ga voor 100 stappen tijdens de koffiepauze.



¹² <https://www.caloriecalculator.nl/calorieen-per-activiteit/>

5. Onderweg

Met onderweg wordt bedoeld: op weg naar school of naar huis. Je kan natuurlijk ook op weg zijn naar een andere locatie.

De debutant

- Pak onderweg zoveel mogelijk trappen. Of je nu naar de metro loopt of naar de parkeergarage.
- Loop bewust een stukje om naar je auto of naar de metro.
- Maak onderweg 10 lunges terwijl je loopt.

uitdaging

- Houd je afgelegde afstanden bij op een app. bijvoorbeeld met 'runkeeper'. Zo kan je jouw voortgang bijhouden en vergelijken met anderen.

sociaal

- Reis samen of praat bij met vrienden via een headset.

ervaring

- Ga op zoek naar een park of inspirerend stadsgedeelte. Misschien met leuke muziek in je oren?

De middenvelder

- Koop een stappenteller en maak eerst 100 stappen, voordat je naar je werk of naar huis gaat. Het mag natuurlijk altijd meer zijn. Zoek een leuke omgeving uit om jezelf te motiveren of een gezellige collega om mee te praten.
- Vervang wandelen door snelwandelen. Zo ben je sneller op je bestemming, train je meer spierkracht en belast je jouw hart en longen zwaarder.
- Trek regelmatig een sprintje onderweg.

De topscoorder

- Een open deur, maar ga op de fiets naar school. Bij goed en bij slecht weer. Werkt ook goed voor je immuumsysteem.
- Ga tussendoor naar de sportschool/sportvereniging/bootcamp. De kans is namelijk groter dat je dan gaat sporten, dan als je

thuis op de bank zit en weer op stap moet om te gaan sporten.
Denk maar aan het filmpje uit de inleiding!

- Ga hardlopend op weg. Zorg wel dat je je daarna weer kan opfrissen.



6. Praktijklessen

Met praktijklessen wordt bedoeld: onderwijs in praktijklokalen. Waar het lokaal gevuld is met bedden of met behandelbanken of met werkbanken of met snijmachines, etc.

De debutant

- Wissel regelmatig van partner of werkplek. Overleg dit wel vooraf met de docent.
- Werk staand. Hierbij kan je ook elkaar afwisselen. Eén student mag zitten en na 15 minuten mag de ander zitten. Als je zorgt dat er maar één stoel per tweetal aanwezig is, gebeurt dit hopelijk vanzelf.
- Marcheer op de plek terwijl je werkt. Dit kan ook zittend op een stoel (benen om en om optillen).

uitdaging

- Organiseer een gezondheidschallenge met medestudenten

sociaal

- Maak tweetallen aan elkaar vast. Gegarandeerd samenwerken.

ervaring

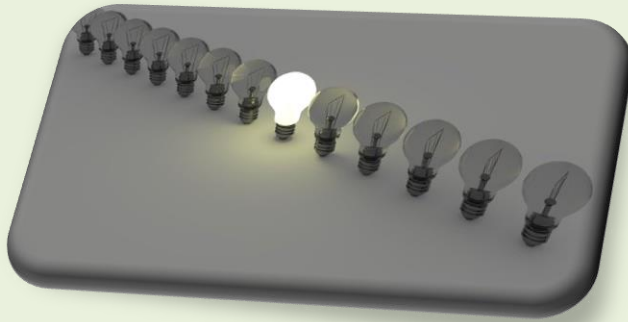
- Film de activiteiten als challenge op social media. Wie kan jullie beweegchallenge aan?

De middenvelder

- Organiseer iedere 15-30 minuten een bewegestop. Waarbij één of meerdere student(en) iets moeten uitbeelden aan de groep. Als iemand het antwoord geraden heeft, gaat de les weer verder. Je zou vooraf kaartjes kunnen maken met onderwerpen die studenten moeten uitbeelden. Je kan ook steeds een student aanwijzen die iets moet verzinnen.
- Verwijder alle stoelen en laat iedereen werken, stand op één been. Of laat anderen iets bedenken waardoor ze zonder stoelen alsnog goed kunnen werken.

De topscoorder

- Houd na iedere 45 minuten werk een beweegpauze. Kies een leuke work out op internet om te doen.
- Houd een wedstrijd in het trappenhuis of in de gang. Maak twee groepen en zet een parcours uit. In het trappenhuis kan de trap al een parcours zijn. In de gang kan men obstakels neerzetten waar men overheen of onderdoor moet. Ook kan men onderdelen geblindoekt af laten leggen als één grote slang, waarbij iedereen elkaars hand vasthoudt. De opties zijn eindeloos.



7. SLC-overleg

Met SLC-overleg wordt bedoeld: een één op één gesprek met een student. Soms komt dit overleg ook voor in een klein groepje. De voorbeelden die worden gegeven zijn daarom ook bij een grotere groep toepasbaar.

De debutant

- Voer het gesprek staand.
- Haal tussentijds samen koffie of thee.
- Squat iedere 15 minuten 5 keer.

uitdaging

- Stel een calorieverbrand challenge op met je SLC-groep. Wie de meeste calorieën verbrandt tijdens alle SLC-gesprekken samen wint een prijs.

sociaal

- Verzin beweeguitdagingen voor elkaar tijdens iedere SLC-bijeenkomst of vooraf.

ervaring

- Plan eens een SLC-gesprek in een park

De middenvelder

- Spreek af om iedere 15 minuten van plaats te wisselen.
- Stel halverwege het gesprek voor om ergens anders te gaan zitten.
- Ga tegen de muur zitten, met heupen en knieën 90 graden gebogen. Hou dit zo lang mogelijk vol tijdens het gesprek.

De topscoorder

- Voer het gesprek al lopende door de gang, trappenhuis of buiten.
- Spreek af dat het gesprek begint als jullie 100 stappen op de stappenteller hebben. Leg uit dat de cognitie daardoor verbetert en het gesprek veel beter zal verlopen.

- Of spreek af om tijdens het gesprek 5 trappen te moeten lopen of 200 stappen. Let wel op een rustige omgeving, dat het gesprek nog wel mogelijk is.



8. Stage

Een lifestyle verandering zou niet moeten stoppen als de schooldeuren gesloten zijn. Dus ook tijdens de stage is het goed om te blijven bewegen. Inspireer hiermee ook je stage adres tot een gezonde en actieve lifestyle. Daarnaast zijn deze adviezen ook toe te passen op je (toekomstige) werkplek.

De debutant

- Voor zoveel mogelijk staand uit. Het werk, de overlegmomenten en de koffiepauzes. Leg hierbij uit aan collega's waarom dit zoveel efficiënter en gezonder is dan zittend overleg. Het is namelijk niet alleen stimulerend voor je cognitie en je gezondheid, maar ook zullen mensen efficiënter willen vergaderen. Op een gegeven moment willen ze namelijk graag zitten om uit te rusten, daardoor zal de drang om de tijd efficiënt te benutten toenemen.
- Pak bewust altijd de trap, loop een blokje om in de pauzes en haal regelmatig koffie, thee of water, met een collega. Voer ondertussen een gepland overleg uit. Dan is er officieel sprake van overleg in de wandelgangen.
- Zorg dat je iedere half uur een beweging doet. Of het nou squatten, heupen draaien, armen draaien of je hoofd draaien is. Voer het 20 keer uit.

uitdaging

- Maak een 'Wall of fame' op stage/werk waar iedere maand een werknemer komt te hangen die het meest beweegt of anderen stimuleert om te bewegen.

sociaal

- Maak een forum aan waar alle werknemers met elkaar kunnen praten over bewegen en gezondheid.

ervaring

- Creeër werkruimtes die uitnodigen tot bewegen.

De middenvelder

- Gebruik een stappenteller. Stel 1000 stappen per dag als doel. Controleer regelmatig tijdens de stage hoe je voortgang is, omtrent dit doel.
- Plan één van de vele 5 minuten challenges op je werk. Bijvoorbeeld in je pauze. Ze duren maar 5 minuten en je hebt gelijk niet alleen bewogen, maar ook gesport.
- Werk op een hometrainer.

De topscoorder

- Organiseer een beweegactiviteit in de pauze. Ga wandelen, fietsen, skeeleren of geef een bootcamp. Daag je collega's uit om de volgende dag iets te organiseren of de volgende week. Dit kan ook aansluitend aan het werk zijn, als men bang is voor zweetlucht.
- Zet een bewegingchallenge op. Waarbij men zoveel mogelijk calorieën moet verbranden of met originele initiatieven moet komen om iedereen in beweging te zetten. De prijs kan een weekendje wellness zijn, om lekker tot rust te komen na al dat gesport.
- Hardloop, fiets of snelwandel (nordic walking) naar je stage.

Bekijk voor meer tips de Iedereen in beweging, werkeditie.



Bedankt voor het lezen en veel succes!



**Volg voor meer inspiratie het YouTube
kanaal EFFECTIEF SPORTEN**