

Inspiratiefiche BEWEEGBANK

School

Beweegvriendelijke omgeving

Testimonial

Jens Verhelst is leerkracht L.O. middelbaar onderwijs in het KA-Keerbergen. De school testte de beweegbank uit en Jens schreef de bevindingen van de leerkrachte neer.

“De beweegbank geeft je als leerkracht de mogelijkheid om aan de leerlingen duidelijk te maken dat je aan de hand van heel eenvoudige oefeningen fitter en sterker kan worden.

De lessen rond de beweegbank vormen dus ook een alternatief voor de huidige lessen conditie-kracht. Vooral de leerlingen die minder graag lopen vinden dit een zeer aangename les. Ze zijn afwisselend aan het lopen en aan het werken op de beweegbank. Op en rond de bank praten de leerlingen over de oefeningen en denken ze mee na over de les. Iedereen reageert eigenlijk enthousiast en ... iedereen is in beweging.

Het verschil tussen de sterkere en de fysiek minder ontwikkelde leerling valt bovendien niet op waardoor iedereen gemotiveerd blijft. Ze zijn immers allemaal een andere oefening aan het doen en daardoor is er geen mogelijkheid tot vergelijking. Je kunt als leerkracht ook eenvoudig differentiëren in functie van ieders niveau.

Eens ze bezig zijn, blijft een klas ook een volledig lesuur actief. Omdat ze continu in beweging zijn, gaan ze ook niet afkoelen. Je kan de bank dus ook gebruiken als het buiten wat frisser is.

Er hoort ook een bijhorende app bij die de leerlingen een individueel oefenschema met stabilisatie-, kracht- en cardio-oefeningen aanreikt. De intake-testjes daarvan doen we samen in de les. Het app-gegeven sluit aan bij hun leefwereld en motiveert hen om ook na of tussen de lessen te bewegen. Het totale plaatje klopt dus.”



KA-Keerbergen (B)



KA-Keerbergen (B)



KA-Keerbergen (B)



KA-Keerbergen (B)