



Samenvatting van de reacties van de deelnemers aan de webinar 'bewegen in coronatijd in het secundair onderwijs – 18/11/2020

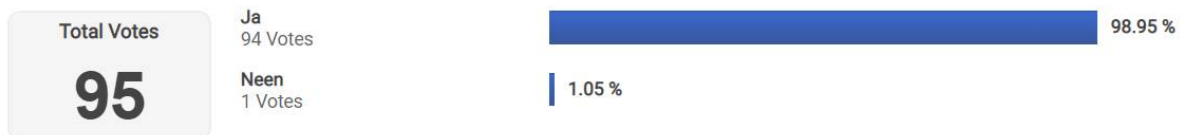
Resultaten uit de bevraging:

Vraag 1: Hebben jullie de leerlingen beweging aangeboden tijdens de eerste lockdown (maart tot eind mei 2020)?



My Polls > Hebben jullie de leerlingen beweging aangeboden tijdens de eerste lockdown (maart - mei)? > Votes & Stats

[Poll Stats](#) [Reports](#)



Vraag 2: Hebben jullie reactie gekregen van de leerlingen?



My Polls > Hebben jullie reactie gekregen van de leerlingen? > Votes & Stats

[Poll Stats](#) [Reports](#)



Reacties uit de bevraging:

- ja, via oefenschema's --> weinig reactie
- ja, via filmpjes en opdrachten die dagelijks werden aangeboden
- Ja (wekelijkse oefeningen via Smartschool doorgestuurd)
- zeer weinig
- ja, strava, weinig respons
- Ja, via challenges en strava en er was reactie!
- ja, 3x per week online work-out. In het begin 88 deelnemers, nadien minder.
- Iln stuurden hun eigen filmpjes terug
- vraag 1: ja, vraag 2: weinig respons
- ja, maar weinig reactie (1e graad ASO)
- vraag 1: ja/ Vraag 2 jazeker
- ja, via challenges
- ja strava
- via Fbpagina en ook weinig respons
- ja/60%
- ja vooral challenges
- challenges via video, 30% respons
- Challenges die de leerkrachten zelf deden en aanboden bij de leerlingen.
- Ja en ja via Strava Runkeeper en Nike training club
- Ja: maar minder dan de helft van doelpubliek bereikt
- challenges, voorbeelden van runkeeper,... core filmpjes via youtube
- ja (strava challenge), maar weinig reactie
- Ja en Ja, via Strava
- Ja-ja
- Ik heb de leerlingen verschillende challenges gegeven. De jongere graad was heel enthousiast, Hoe ouder de leerlingen hoe minder respons.
- Ja, uitdagingen
- Via Google classroom opdrachten en filmpjes, maar zeer weinig reacties.
- Bewust maken dat bewegen gezond is, we hebben een stravaschoolclub opgericht
- Weinig respons
- Ja, Stava K.A.K Loopt, wandelt en fietst en ongeveer 15% van de leerlingen namen deel
- VRAAG 1: via smartschool een oproep gedaan om activiteiten te registreren via foto/filmpje. VRAAG 2: respons bij 60% van de leerlingen die minstens 1 upload deden.
- challenges, maar weinig reactie van Iln.
- Eerst hebben we hun uitdagingen aangeboden, maar daar werd met wisselend succes op gereageerd, vooral omdat we het niet verplicht hadden
- ja en ja vooral in het begin van de lockdown. Het enthousiasme nam wel geleidelijk af
- strava en challenges
- heel veel reacties in de eerste weken, veel minder in de laatste weken
- Ja maar in het algemeen weinig reactie
- ja, challenges aangeboden en 80% van de Iln. deed mee
- invultabel, waar ze ook filmpjes en strava op konden zetten

- response was afhankelijk van de betrokkenheid van de ouders, ik geef les in het BUSO OV1
- challenges wel, maar filmpjes terug sturen waren niet altijd populair
- Veel challenges, workouts en uploaden van activiteiten
- Ja maar heel weinig respons. Vooral in het BSO weinig tot geen respons.
- Ja, wekelijks opdracht; weinig reactie
- vraag 1: ja, een vrijblijvende challenge...met heel de school aan 40000km komen (lopen, fietsen, skaten, wandelen,...).
- Bewegen zeker aangeboden en ook wel response gekregen van IIn -> Strava, screenshots, foto's,...
- Via smartschool start to run, challenge en workout sessies. Maar heel weinig reactie van IIn erop!
- sjb ja bewegen aangeboden, ja veel respons
- Veel tips gegeven: challenges, loopschema's, yoga-lessen. Maar weinig reacties op.
- Vraag 1: coRUNa via Strava, IIn mochten lopen, fietsen, wandelen, skeeleren... Challenges...Vraag 2: kleine groep bereikt.
- ook nog voorbereiding op de conditieopbouw begin schooljaar
- Vraag 2: ja toch wel een 65% van de leerlingen bereikt
- Ja, maar weinig respons
- Ja, bijna iedereen mee
- Veel beweging aangeboden en feedback gekregen, maar weinig exacte controle.
- uitleg en video volksdans doorgegeven en filmpjes hiervan terug gekregen
- Kwetsbare leerlingen werden bij ons niet bereikt om te bewegen.
- Zeer weinig reactie is ook reactie dus misschien meerdere mogelijkheden geven bij zo een vraag.
- Bij ons deden de leerkrachten hun best maar de IIn deden nul moeite
- jullie zouden beter vragen: ja, neen, of weinig?

Geven jullie momenteel nog allemaal LO?

- Volgens onze directie mogen we niet meer op afstand L.O. geven. Klopt dat? argumentatie van de directie: Verzekering!
- Ja!
- ja, wij wel
- ja, wij ook
- ja
- ja, maar aangepast
- Ik geef nog LO maar contactloos
- LO enkel in 1e graad, geen LO meer in 2de en 3de graad
- normaal toegelaten mits bepaalde maatregelen.
- Ja! Zowel indoor (mits voldoende ruimte en onderlinge afstand) maar ook outdoor
- Afstandsleren, afgewisseld met les L.O. op school (Bovenbouw Technisch/Beroeps), 1ste graad les L.O. outdoor vanaf volgende week in private club
- Voornamelijk buiten LO en contactloos
- Voorlopig enkel wandelen bij ons en op afstand

- Bij ons is er afspraak gemaakt voor opdrachten te geven die het totale urenpakket niet overschrijden en zeker niet doorlopen tijdens de examens
- Outdoor zoveel mogelijk, 1 ste graad LO de andere graden geen LO meer
- probleem afstandsonderwijs LO: leerlingen zijn verzekerd via de schoolverzekering. Maar op zich mag het wel.
- Turnzaal afgesloten door gemeente waardoor we verplicht zijn buiten te sporten
- Indoor moet op afstand en met mondmasker

Tips voor de lessen LO

- Wij gaan stappen met de leerlingen tijdens de lessen L.O. op school, zij krijgen **loopopdrachten** tijdens afstandsonderwijs
- Bij de 2u LO sporten we buiten (lopen, wandelen met Strava en proberen een leuke route tekenen), binnen wordt er individueel gewerkt (home fitness: sit up, push up, squats, plank, ... die zaken)
- Ook tafeltennis en badminton kan nog bij ons als de klasgroepen niet te groot zijn natuurlijk
- Wij hebben **mountainbikes gehuurd** en wij trekken de bossen in. De klassen zijn opgesplitst en elk om beurten gaan ze fietsen en **bootcampen**. Beetje organisatie binnen de school en met collega's van LO die afstandsonderwijs hadden.
- **Mapico** (oriëntering Vlaanderen)
- **Escape room** in buitenlucht.
- **Oriëntatielopen**.
- **knooppuntwandeling in groepjes via whatsapp-groep**
- Speeltuinen en **skateparks** zijn ideale plaatsen om veilig veel beweging aan te bieden! De mogelijkheden zijn bijna eindeloos.
- **Fotozoektocht** buiten in het park
- **Fotoloopzoektocht**
- **EHBO** via leerpad op afstand
- Eventueel vraagjes ivm EHBO, gecombineerd met fotozoektocht of oriëntatieloop
- Kahoot quiz ivm sport, EHBO ook leuk.
- allerhande **zoektochten**
- **sportbingo buiten met QR codes**
- **streetbingo**
- Ik heb steeds grote klasgroepen en deel ze op in groepjes van 4 tot maximaal 6 leerlingen en doen 5 verschillende activiteiten gedurende ongeveer 10 min à 15 min.
- Wandelingen via Strava en/of **Komoot**
- Wij hebben geen kleedkamers ter beschikking meer. Wij organiseren o.a. stravaopdrachten (wandelen, lopen, fietsen). **Fietsbehendigheidsproof** (brevetten)
- **Freerunning** met verschillende niveaus.
- **Just dance** op beamer in sporthal.
- Fijn om zelf snel en leuke **oriënteringsomlopen** te maken
- **foto-opdrachten** in groepjes van 4 waarbij ze **vakoverschrijdend** ineens ook werken. (vb: Neem groepselfie bij een straatnaam die te maken heeft met een sportramp in België uit 1985 --> Heysellaan)

- **plogging**: al wandelend/lopend vuilnis in de buurt opruimen. Iln moeten zich niet omkleden, zijn in beweging en voeren nuttige taak uit en staan eens stil hoeveel plastic, blikjes en mondkmaskers er overal rondslingeren.
- Wij zijn deze week aan het ploggen met onze Iln. gedurende 3 lesuren in het buitengewoon onderwijs. Zwaar, ondanks het feit dat wij niet joggen, maar wandelen. Hebben zakken vol verzameld en krijgen ook veel respect hiervoor.
- **Actieve sportquiz** organiseren
- **geocaching** aangeleerd op school, dan de app geïnstalleerd op hun GSM en de opdracht naar hun thuisomgeving gebracht .
- Ouders motiveren met **YouTube aerobic** in roze leggings. Groot succes voor meerdere generaties
- Voor afstandsonderwijs: opdracht strava art: wandelen, fietsen, lopen en figuurtje proberen te maken van je route. Nadien screenshot en dit uploaden. Super leuke reacties gekregen.
- Wij mogen voorlopig alleen wandelen
- <https://www.iorientering.com/> Een leuk idee voor de wandelaars/ lopers onder jullie om er een sportieve weekendactiviteit van te maken. Kan buiten en in kleine groepen, en is relatief rustig. Download ook de app op je smartphone. Het leuke is dat je vrij gemakkelijk een route (omloop) kan aanmaken (via pc) en er dan QR codes worden gegenereerd. De leerlingen kunnen de (posten met QR codes) dan scannen. Je krijgt als leraar na het vervolledigen een overzicht van elk checkpoint en een eindtijd. Is een heel andere dimensie dan gewoon oriëntatielopen.
- Wij hebben samen met de collega's een workout opgenomen voor de leerlingen
- Je kan een powerpoint opstellen en deze in de les gebruiken als tool. Vooraleer de Iln kunnen antwoorden, moeten ze een sportieve opdracht doen bv. Hindernisparcours afleggen d.m.v. freerunning
- **Voetbalgolf**
- doorschuifstelsel: coördinatie, tafeltennis, kubb, balvaardigheidsoefeningen. De Iln krijgen kijkwijzers
- **Mastermind**: De Iln krijgen elk een kaartje zoals ze in het echte spel krijgen. In een nabijgelegen park/bos hangen stiften aan bomen met een touwtje. De Iln proberen de code te ontcijferen door van boom naar boom te lopen. Je kan zelf kiezen hoe moeilijk je dit maakt.
- Volledige uitgewerkte **bootcamplessen**:
 - Link bootcamp workout 1: <https://drive.google.com/.../1hwYpCgDal.../view...>
 - link bootcamp workout 2: <https://drive.google.com/.../1TuECP9fHT.../view...>
 elke week via Google Forms (die ze ook moesten invullen en doorsturen) verschillende bewegingsmomenten aangeboden (filmpjes, apps, ..) zo hadden we elke week een mooie grafiek met hoeveel leerlingen en welke opdrachten ze uitgevoerd hadden
- **Jachtseizoen** is ook een toffe app. Een beetje zoals Mister X. Je kan dit doen in groepjes. Één Iln of groepje moet weglopen van de andere Iln en de andere Iln moeten deze binnen een bepaalde tijdspanne terugvinden.
- Wij mogen niet in de zaal, groepen te groot zalen te klein. Wij doen dans, rope-skippping, coronaproof spelvormen ik gebruik hiervoor isolatiebuizen om

verschillende spelvormen te doen, estafette, oriëntatiewandeling, plogging, fotozoektocht, ...

- **loopquiz met QR codes** (info wordt nog doorgestuurd)
- **Blijf sporten van Sporza** heeft korte filmpjes steeds met een thema en zijn zeer bruikbaar (Core stability, Buikspieren, beenspieren, enkelstabiliteit, complete krachttraining, ook yoga zit erbij zijn heel goed gemaakt!
- zeer goed onderwerp in deze periode is **circustechnieken**. Als je je een beetje wil verdiepen kan je met 3balletjes al gemakkelijk 10 lessen vullen. Hier alvast de basis. 1 - maken van je eigen jongleerballen, 2 - aanleren basis cascade + eenvoudige trucjes. Voordeel: kan ook buiten, de leerlingen werken zelfstandig en je gaat na twee lessen al resultaat hebben als je de methode gebruikt zoals beschreven in de instructievideo.
<https://drive.google.com/.../1gypjvJ6Kk5iQCA850v4IQIQO1IN...>
- <https://hhph.org/>
- <https://openphased.org/>
- Het probleem is alleen dat veel leerlingen van ons buiten de school geen mobiel internet hebben en dus geen gebruik kunnen maken van deze leuke app's (Strava e.d.). We verdelen ze dan in groepjes en proberen om in elk groepje minstens 1 leerling te zetten met internet.

Online LO geven mag nog steeds. Alleen is het zo dat enkele scholen dit uit het online lestijdenpakket hebben gehaald. Wat jammer is.

Gebruik van lokale sportinfrastructuur voor de lessen LO mag, indien de lokale overheid dit toestaat. Zij beslissen hierin in overleg met lokale crisismanager en/of veiligheidsadviseur van de gemeente.

Wij kunnen ons nergens meer **omkleden**.

- Wij vragen Iln om op de dag van LO in sportkledij naar school te komen
- Iln komen bij ons in sportieve kledij naar school op de dag van hun les LO.
- Wij hebben geen kleedkamers ter beschikking meer. Wij organiseren o.a. stravaopdrachten (wandelen, lopen, fietsen). Fietsbehendigheidsproof (brevetten)
- Door afstandsonderwijs zijn er lokalen vrijgekomen en omgebouwd tot kleedkamers

Mag er bijvoorbeeld **koprol of trampoline basissprongen** gegeven worden? Kan toch met weinig contact?

- Mag inderdaad. Maar moeten bij helpersfunctie mondmaskers dragen
- TT mag dacht ik, als de zaal voldoende ventilatie heeft en groot genoeg is
- Als het hoofd aan de mat komt, mag de oefening niet. Dus geen koprol (hoofd kan je niet ontsmetten na de les). (Kregen wij van onze preventiedienst)
- Wat is het verschil met handen op een mat zoals bij handenstand? Want dat mag ook met mondmasker?
- TT mag niet bij ons
- Handen kan je met water en zeep of alcoholgel ontsmetten.
- bij ons mag handenstand niet...

Gymnastiek (inclusief de helpersfunctie) kan wanneer door iedereen (leerkracht en leerling) een mondmasker gedragen wordt. Zorg er wel voor de fysieke belasting voor de leerling matig blijft.

BVLO geeft wekelijks webinars rond specifieke sporten ism de sportfederaties

Facebookgroepen LO/BR:

- <https://www.facebook.com/ArteveldehogeschoolLoBr>
- Openbare Facebookgroepen:
 - Leraar Lichamelijke Opvoeding
 - Gymleraar Lichamelijke Opvoeding
 - LO en bewegen op onze school.
 - Gezonde School

Evaluatieformulier webinar:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd-TapYaeFHd-YqTfKRJxrrUptxkCNujzCHhjebieoBWHIMqw/viewform>