



# **F I T H E I D**

## **Pedagogisch dossier**

**1** Waarom bewegen met kinderen?

**2** Wat is fitheid?

**2.1** Fysieke activiteit

**2.2** Rust

**3** Fairplay

# 1 WAAROM BEWEGEN MET KINDEREN?

Kinderen bewegen graag en veel. Hun behoefte aan beweging wordt echter onderdrukt door het toenemende verkeer, de kleinere huizen zonder tuin, gestresseerde volwassenen, het beperkt aantal uren sport op school, het urenlang stilzitten op de schoolbanken, voor tv, en aan pc.

De meest elementaire bewegingen zoals gaan, lopen, klimmen, klauteren, werpen en vangen moeten we leren, alvorens tot meer specifieke vaardigheden over te gaan. Hieronder verstaan we vaardigheden zoals tekenen, knutselen, schrijven ...

De ontwikkeling van de motoriek moet resulteren in een grotere beheersing van het lichaam en van een reeks vaardigheden.

*Gezonde kinderen bewegen graag. Dat is op school niet altijd mogelijk. Soms is dat voor de leerkracht zelfs hinderlijk. Toch is voldoende beweging tijdens een schooldag van groot belang voor een optimaal verloop van het leerproces.*

Zeven uur per dag in de schoolbanken, thuis huiswerk maken, eten, computeren, gamen, TV kijken, ... Kinderen zitten eigenlijk een hele dag. Geen wonder dat zoveel kinderen en jongeren tegenwoordig met rugklachten worden geconfronteerd.

We weten ook dat kinderen nu eenmaal niet een onbeperkte tijd in dezelfde houding met hetzelfde onderwerp bezig kunnen zijn. Een les die lang duurt, levert leerlingen op die gapend en verveeld onderuitgezakt in hun stoel hangen.

Of juist kinderen die hun bewegingsdrang uiten in gewriemel of getrommel.

Door de grote inspanning die het opletten vraagt, verliezen veel kinderen de controle over hun eigen lichaam. Ze beginnen te prutsen, hun aandacht verslapt, hun concentratie is weg. Het geroezemoes begint.

Het is dan ook belangrijk dat er naast de inspanning ook voldoende ontspanning is. En juist op het gebied van ontspanning schieten we op school vaak te kort.

Gebrek aan ontspanning is de directe oorzaak van een enorm aantal gezondheidsproblemen. Klachten aan de bewegingsorganen zoals rug, nek of schouder vormen de koploper van alle ziekmeldingen.

En dat terwijl het merendeel van deze klachten eenvoudig kan worden voorkomen.

Daarom is men in diverse landen driftig op zoek naar middelen om kinderen meer te laten bewegen en minder te laten stilzitten.

Het is belangrijk jonge mensen zo vroeg mogelijk vertrouwd te maken met hun eigen lichaam: hun houding, beweging en ontspanning.

Met dit didactisch materiaal willen we u als leerkracht hierin ondersteunen.

Ze wil geen vervanger zijn van de lessen LO, maar een aanvulling.

Via de aangeboden activiteiten willen we de leerlingen laten genieten van het bewegen en een evenwicht laten vinden tussen inspanning en ontspanning.

Zo kan er ook tijdens en tussen de lessen bijgedragen worden tot de fitheid van de jeugd.

Het is een basis voor gezond gedrag en daarmee de basis voor een gezondere samenleving.

## 2 WAT IS FITHEID?

Fitheid kunnen we op vele manieren omschrijven, maar een universeel aanvaarde definitie ervan bestaat niet.

*De Wereld Gezondheidsorganisatie geeft de volgende definitie:*

**"Fitheid is het vermogen op een bevredigende wijze spierarbeid te verrichten".**

In onze westerse maatschappij wordt fitheid aanzien als een middel om twee doeleinden te bereiken: prestatie en gezondheid. Wij bespreken hier het doel gezondheid.

**De relatie tussen gezondheid en fysieke fitheid wordt gekenmerkt door:**

- levensverwachting en sterftcijfer
- voorkomen van ziekte en gebruik van gezondheidsvoorzieningen
- risicofactoren zoals bloeddruk, cholesterolgehalte, zwaarlijvigheid, rookgedrag, fysiek activiteitsniveau
- levensstijlkenmerken (o.a. voedingsgewoonten, stressmanagement)

De fysieke activiteit maakt een belangrijk deel uit van ons leven.

Fysieke activiteit omvat elke lichaamsbeweging, die gepaard gaat met energieverbruik.

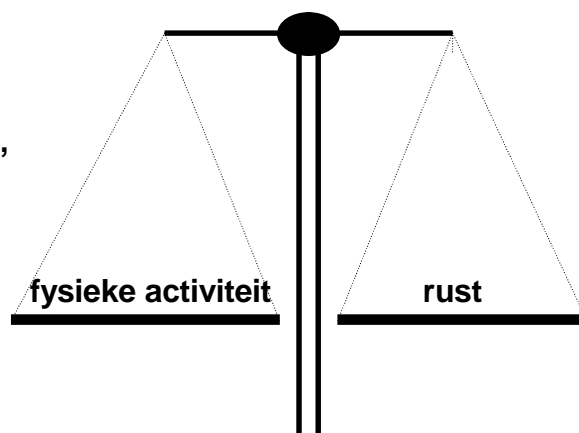
**Om fit te zijn moeten we een juist evenwicht vinden tussen fysieke activiteit en rust.**

**fitheid = evenwicht**

beïnvloed door risicofactoren,

ziekten

levensstijl



## Fysieke activiteit

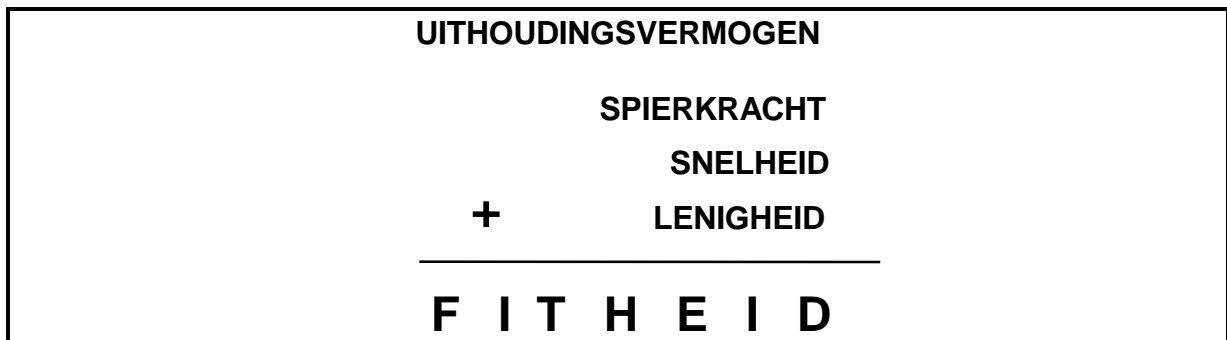
**Fysieke activiteit omvat alle activiteiten waarbij we het lichaam bewegen door het leveren van spierarbeid. Hiertoe horen zowel sport, fysieke training, lichamelijke opvoeding op school als alle dagelijkse fysieke activiteiten zoals fietsen, tuinieren en zelfs verplaatsingen naar school en werk.**

De fysieke activiteit tijdens de vrije tijd wint aan belang omdat de fysieke activiteit tijdens het werk steeds minder wordt.

**Fysieke fitheid is gekenmerkt door de mogelijkheid om onze dagelijkse activiteiten energiek te kunnen uitvoeren. Het omvat uithoudingsvermogen, spierkracht, snelheid en lenigheid.**

We hebben uit ervaring geleerd dat regelmatige lichaamsbeweging fundamenteel is voor een gezonde levenswijze. Fysieke activiteit bezorgt ons niet alleen een langer leven maar ook een meer kwaliteitsvol leven.

Een fysiek actieve levenswijze biedt een niet te onderschatten bescherming tegen ernstige ziekten, vooral tegen hart- en vaatziekten.



### Belang van uithoudingsvermogen

Het uithoudingsvermogen is één van de hoofdcomponenten van de fysieke fitheid. Het is die eigenschap die iemand in staat stelt een inspanning zo lang mogelijk vol te houden.

**Regelmatige fysieke activiteit en sportbeoefening hebben een gunstige invloed op ons uithoudingsvermogen.**

Door fysieke activiteit en sportbeoefening krijgen we:

- een daling van de hartfrequentie, zowel in rust als bij inspanning.
- vergroting van het hartvolume, zodat de aanpassing tijdens inspanning veel efficiënter gebeurt.
- verbetering van de spierdoorbloeding, waardoor de spieren meer zuurstof krijgen.

- aanpassing van het ademhalingsstelsel om de werkende spieren beter van zuurstof te voorzien.

Meer zuurstof aanvoeren kunnen we door dieper adem te halen en door het vertragen van de ademhalingsfrequentie zowel in rust als bij een matige inspanning. De gunstige aanpassing van het ademhalingsstelsel is het resultaat van een verhoogde longinhoud.

Zelfs op jonge leeftijd vinden we bij kinderen cardiovasculaire aanpassingen die de gezondheid bevorderen.

## Belang van spierkracht

Om ons fysiek goed te voelen is, naast het uithoudingsvermogen en de lenigheid, ook de spierkracht een onmisbare basiseigenschap. Sterke spieren en een goede spieruithouding zijn eigenschappen die belangrijk zijn voor het dagelijks leven waar we vaak heffen, dragen, trekken of duwen.

Tijdens het sporten is spierkracht een onmisbare schakel.

Door het behoud van een goede buikspierkracht daalt het risico op lage rugpijnen en houdingsafwijkingen. Een goede spierkracht vermindert de belastingsdruk op de gewrichten waardoor de stabiliteit en de sterkte van de gewrichten verbetert. Als we een goede spieruithouding hebben, zijn we minder vlug vermoeid.

Spierkracht en spieruithouding zijn belangrijke eigenschappen die het efficiënt verrichten van dagelijkse taken gunstig beïnvloeden.

Ze behoren tot de basiseigenschappen van de fysieke fitheid die kunnen bijdragen tot het verbeteren van onze gezondheid.

## Belang van lenigheid

Een minder goede algemene fysieke conditie, gaat vaak samen met verminderde lenigheid. Alhoewel stijfheid een kenmerk is dat traditioneel in verband gebracht wordt met ouder worden, zijn het vooral de niet-actieve personen die een tendens tot meer stijfheid vertonen.

Niet-actieve mensen beschikken zelfs niet over een minimale beweeglijkheid voor vele dagelijkse eenvoudige activiteiten. Niet gebruiken van spieren en gewrichten kan leiden tot atrofie, met ernstige bewegingsbeperkingen als gevolg.

Actieve en sportief geëngageerde mensen zijn leniger.

Een beperkte lenigheid kan betekenen dat we minder bewegingsmogelijkheden hebben en daardoor een verarming van motorische uitdrukkingen. De kwaliteit van bewegen wordt vaak over het hoofd gezien.

Wendbaarheid is een component van fitheid en steunt gedeeltelijk op lenigheid.

Het is belangrijk een redelijke lenigheid te bekijken als een algemeen element van welzijn. Flexibiliteit kunnen we relateren aan een ontspannen toestand van het spierstelsel.

Ongeveer 80 % van de lagerugklachten kunnen we toeschrijven aan de combinatie van verminderde lenigheid en onvoldoende spierkracht om op de goede manier de structuur en het lichaamsgewicht te steunen.

## Relatie fysieke activiteit en levensduur

Lang leven is een fundamentele hoop die we allemaal koesteren.

De zoektocht naar middelen om de levensduur te verlengen is even oud als de geschiedenis van de mensheid. Het is dan ook niet verwonderlijk dat wetenschappers gepoogd hebben de vraag te beantwoorden of we onze levensduur kunnen verlengen via regelmatige lichaamsbeweging.

Op basis van tot op heden gepubliceerde onderzoeksresultaten is het antwoord op deze vraag duidelijk positief.

## Relatie fysieke activiteit en kwaliteit van het leven

De vraag over de effecten van een fysiek actieve levensstijl op de kwaliteit van het leven is ongetwijfeld belangrijker dan de vraag naar de invloed op de duur ervan. De potentiële maar geringe toename van de levensduur, die we kunnen bekomen via regelmatige fysieke activiteit, weegt immers niet op tegen de mogelijkheid om via lichaamsbeweging een beter leven te leiden en dit een leven lang.

Onze levenskwaliteit wordt bepaald door onze fysieke en psychische gezondheid. Regelmatige fysieke activiteit heeft een positieve invloed op verschillende ernstige ziektes zoals cardiovasculaire aandoeningen, osteoporose en kanker van de dikke darm. Ook is systematische training belangrijk bij de behandeling van astma, suikerziekte en zwaarlijvigheid.

## Rust

We hebben allemaal behoefte aan slaap. Toch bestaat er een groot verschil in de hoeveelheid slaap die we nodig hebben.

<b>pasgeborenen</b>	<b>22 uur</b>
<b>1- tot 3- jarigen</b>	<b>15 tot 16 uur</b>
<b>3- tot 7- jarigen</b>	<b>12 tot 14 uur</b>
<b>7- tot 12- jarigen</b>	<b>10 uur</b>
<b>12- tot 18- jarigen</b>	<b>9 uur</b>
<b>volwassenen</b>	<b>ca 8 uur</b>
<b>ouderen</b>	<b>vaak minder dan 8 uur, gecompenseerd door een dutje overdag.</b>

De behoefte aan slaap vertoont grote individuele variaties en eigenlijk kunnen we zelf het best bepalen of onze slaapgewoonten overeenkomen met wat wij aan slaap nodig hebben om goed te kunnen functioneren.

Vooraf voor kinderen is het noodzakelijk een goede slaaphygiëne in acht te nemen. Dit zal meehelpen om slaapstoornissen te voorkomen of indien er slaapproblemen zijn deze te genezen.

**Om goed te slapen moeten een aantal voorwaarden vervuld zijn:**

- het eerbiedigen van slaap-waakritme en levensritme
- een voldaan en ontspannen gevoel: naast voldoende voeding ook affectieve bevrediging
- voldoende stimuli tijdens het wakker zijn, zowel motorisch, verbaal als affectief
- een goede slaaphouding
- voldoende motorische activiteit tijdens de dag
- aandacht, genegenheid, veilig zijn

**Aandachtspunten:**

- De slaap moeten we eerbiedigen, we mogen een kind niet om de haverklap wekken.
- Voorbereiding tot het slapengaan is belangrijk: het kind moet rustig worden.
- 's Nachts slaapt een kind best in het donker, in een goed verluchte kamer.
- De slaap moet als iets aangenaams en nuttigs voorgesteld worden. Het is verkeerd kinderen als straf naar bed te sturen.
- Het bed moet sterk en stevig zijn, voldoende groot en mag geen scherpe hoeken of kanten hebben. Daarbij hoort een stevige matras, liefst zonder hoofdkussen. Voor kleine kinderen moet een bed veilig opklapbare zijwanden hebben en voldoende hoog zijn. We mogen het kind niet vastmaken. Een vrije bewegingsmogelijkheid tijdens het slapen is noodzakelijk.

### 3 FAIRPLAY

Bewegen bij sport en spel is belangrijk voor onze fysieke fitheid en gezondheid. Belangrijk is echter ook om bij het fysieke gebeuren aan fairplay te denken. Zo maken we spelen en sporten veiliger. Bovendien werken we op deze manier ook aan het mentale en sociale aspect van gezondheid.

Het is noodzakelijk dat we daar reeds bij zeer jonge kinderen aandacht aan besteden. Zo wordt fairplay een heel normaal gedrag.

#### **Volgende regels kunnen we de kinderen meegeven:**

- Spelregels zijn noodzakelijk om het spel vlot en veilig te laten verlopen.
- Onsportief gedrag en overtreding van de spelregels worden streng gestraft.
- We respecteren onze tegenstanders.
- We respecteren de scheidsrechter en we volgen zijn beslissingen.
- We hebben respect voor elkaar. Ook voor wie minder goed presteert, moet spelen en sporten nog prettig blijven.
- Sporten doen we niet enkel om te winnen maar ook omwille van onze fitheid, samenhang, doorzettingsvermogen en vriendschap.
- Bij verlies van een wedstrijd of spel kleineren we niemand of schreeuwen we niemand toe.
- We leren kinderen dat groepsinzet even belangrijk is als overwinnen.
- Iedereen verdient evenveel aandacht: zowel getalenteerde als niet-getalenteerde spelers.
- We belichten vooral de positieve aspecten van de tegenploeg bij de nabespreking van een wedstrijd of spel.