LOOK
Lifestyle of our kids

Beweegportfolio

Naam
Freddie

Leeftijd
10

Groep
6

Periode van deelname
December 2023

umcg
rijksuniversiteit groningen
Klare Koek.
STICHTING ONDERWIJS & SAMENLEVEN

Disclaimer

Het LOOK-team is zorgvuldig als het gaat om het geven van betrouwbare informatie. Wij kunnen echter niet garanderen dat deze informatie altijd foutloos, volledig en actueel is. Aan dit beweegportfolio kunnen daarom geen rechten worden ontleend. Het is belangrijk om te vermelden dat de testjes en de vragenlijsten zijn afgenomen als onderdeel van een onderzoeks-project. Het gaat hierbij altijd om een momentopname. Als je even je dag niet had, kan het zijn dat je een lage score hebt.

Dat is geen reden tot zorgen. Wij kunnen en mogen op basis van deze onderzoeksresultaten geen uitspraken doen over diagnoses. Bij kinderen zitten er veel verschillen in de ontwikkeling waarbij verschillende vaardigheden zich in verschillende tempo's kunnen ontwikkelen. Mochten er twijfels zijn over de ontwikkeling dan kunt u altijd contact opnemen met uw huisarts.

Introductie

Je hebt meegedaan aan het LOOK-onderzoek naar het beweeggedrag van kinderen. Daarbij zijn er een aantal oefeningen gedaan en zijn er een aantal vragenlijsten ingevuld. In dit onderzoek willen we graag kijken of het ons lukt om op een leuke manier feedback te geven op beweeggedrag. Het doel is om jou wat inzicht te geven in je eigen beweeggedrag.

- In dit beweegportfolio kun je de scores zien die jij gehaald hebt tijdens het LOOK onderzoek!
- De scores zijn gebaseerd op de metingen, als je dus even je dag of moment niet had kan het zijn dat je een lage score hebt. Dit betekent dus niet direct dat je ongezond bent.
- Het is normaal dat je niet op alles groen scoort. Dat is voor iedereen anders.
- Heb je vragen over je eigen beweegportfolio? Vraag het je gymdocent of stuur een mailtje naar Chiara: c.t.m.verheij@umcg.nl.

Motivatie

Welke sporten doe je?

voetbal, wandelen, fietsen,

op straat spelen en zwemmen

Hoeveel plezier haal je hier uit?

Welke sporten wil je doen?

meedoen aan een sportieve

schoolclub en karate

Feedback

Wat goed dat je zoveel plezier uit het sporten haalt. Ga zo door! Dingen doen die je leuk vindt maken je blij en sporten maakt je fit, wat een goede combinatie!

Houding

In hoeverre sta je open om te bewegen?

Feedback

Goed dat jij bezig bent om meer te bewegen! Wat vind jij het leukst aan actief bezig zijn? Bewegen is heel goed voor je, dus blijf dit lekker doen!

Vaardigheid

Hoe goed vind je jezelf in bewegen?

Feedback

Uit het vragenlijstje kwam dat jij van jezelf vindt dat je heel goed kunt bewegen! Maak er zo veel mogelijk gebruik van ;)

Fitheid

Hoe goed is je conditie?
(piepjestest)

Trap
6,5

Hoe sterk zijn je handen?

12
KG

Hoe snel en wendbaar ben je?
(10x korte sprint)

24,1
Sec

Hoe sterk zijn je buikspieren?
(sit-ups)

15
x
in 30 sec

141
CM

Hoe sterk zijn je beenspieren? (verspringen uit stand)

Feedback

Uit de oefeningen van de gymles blijkt dat jij aardig fit bent! Op een aantal onderdelen kan je fitheid nog verbeteren, maar je hebt al een goede conditie. Denk jij dat je nog fitter kunt worden?

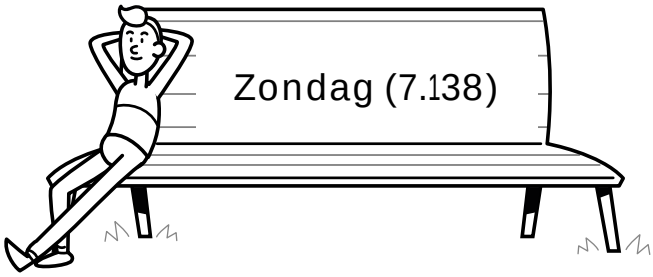
Wekelijkse beweging

Jij hebt deze week **87.784** stappen gezet.

Op deze dag heb je de meeste stappen gezet:

Dinsdag (15.996)

Op deze dag heb je de minste stappen gezet:



Feedback

Wat goed dat je op 2 dagen het doel van 60 minuten bewegen hebt gehaald! Het is belangrijk om elke dag 60 minuten te bewegen, dat maakt je fitter en het zorgt ervoor dat je je beter kunt concentreren!

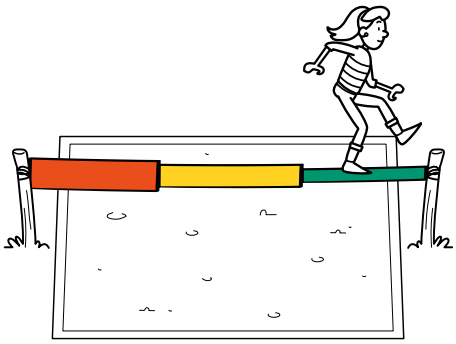
Hoeveel minuten ben je per dag actief aan het bewegen?

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35	93	51	62	31	47	11

Motoriek

Hoe goed ben je met je handen?

Hoe goed is je balvaardigheid?



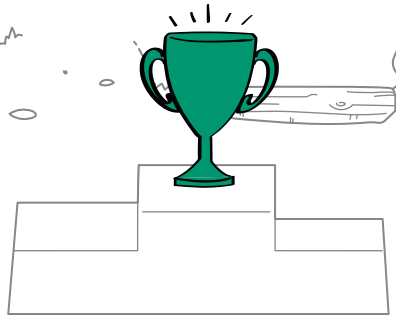
Hoe goed is je balans?

Feedback

Je scoort goed op balvaardigheid en balans. Goed bezig! Op handvaardigheid scoorde je wat lager. Door bijvoorbeeld te knutselen, klussen of te timmeren kun je je handvaardigheid verbeteren.

Fit en Vaardig

Welk deel van de les heb je actief meegedaan met de bewegingen?



7 van de 10 minuten

Feedback

Tijdens de Fit & Vaardig les heb je meer dan de helft van de les actief meegedaan met de bewegingen. Goed gedaan. Hierdoor heb jij een betere concentratie in de lessen na Fit & Vaardig!

Zelf doelen stellen

1. Over welk onderdeel of welke onderdelen ben je tevreden?

- ☐ **motivatie**
- ☐ **houding**
- ☐ **vaardheid**
- ☐ **wekelijkse beweging**

fitheid

- ☐ conditie
- ☐ snel- & wendbaarheid
- ☐ buikspieren
- ☐ beenspieren
- ☐ handkracht

motoriek

- ☐ handvaardigheid
- ☐ balans
- ☐ balvaardigheid

2. Welk onderdeel zou je willen verbeteren?

- ☐ **motivatie**
- ☐ **houding**
- ☐ **vaardheid**
- ☐ **wekelijkse beweging**

fitheid

- ☐ conditie
- ☐ snel- & wendbaarheid
- ☐ buikspieren
- ☐ beenspieren
- ☐ handkracht

motoriek

- ☐ handvaardigheid
- ☐ balans
- ☐ balvaardigheid

3. Wat zou je graag willen scoren op dit onderdeel?

4. Hoe zou je jezelf willen verbeteren op dit onderdeel?

Bijvoorbeeld door elke avond op één been je tanden te poetsen om je balans te verbeteren.

.....

.....

.....

Uitleg van de onderdelen

Hieronder staat per onderdeel uitgelegd om welke oefening dit ging. Het gaat om een momentopname en dit betekent niet per se dat je ergens niet goed in bent. De kleuren op het beweegportfolio geven aan hoe goed je het doet in vergelijking met andere kinderen. Donker of licht oranje betekent dat je op dat onderdeel nog wat beter kan scoren. Geel betekent dat je op de goede weg zit. Licht of donker groen betekent dat je voor dat onderdeel al goed bezig bent. Het is niet erg als je niet overal groen scoort, dat is namelijk voor iedereen anders.

Motivatie

In het interview is je gevraagd welke beweegactiviteiten je doet en hoeveel plezier je hier uithaalt. De smileys geven weer hoeveel plezier je haalt uit deze activiteiten. Plezier is belangrijk, want als jij activiteiten doet die je leuk vindt dan wil je daar natuurlijk meer van doen!

Houding

In het interview is je gevraagd hoeveel je beweegt en of je meer zou willen bewegen. De smileys geven aan in hoeverre jij open staat om meer te gaan bewegen. Als je meer zou willen bewegen zou je dit met je ouders, gymdocent of buurtsportcoach kunnen overleggen. Misschien hebben zij leuke ideeën.

Vaardigheid

In een van de vragenlijsten is je gevraagd hoe goed je zelf vindt dat je beweegt in vergelijking tot andere kinderen. De smileys geven weer hoe goed jij zelf vindt dat je kan bewegen.

Fitheid

Hoe goed is je conditie?

Tijdens de gymles hebben we de piepjestest gedaan. De kleuren van de vlaggetjes geven weer hoe goed je het hebt gedaan.

De piepjestest zegt iets over je conditie en dan met name om hoe je hart en longen zuurstof door je lichaam pompen. Ben je eerder gestopt omdat je last had of geen zin meer had? Dan scoor je hier dus ook niet zo hoog. Dat betekent niet meteen dat je conditie niet goed is.

Hoe snel en wendbaar ben je?

Tijdens de gymles heb je geprobeerd om zo snel mogelijk heen en weer te sprinten. De kleur van de strook geeft aan hoe snel en wendbaar je bent.

Hoe sterk zijn je handen?

Tijdens de gymles heb je geknepen in een handmeter. Deze meter gaf aan hoe sterk je in je handen bent. De kleur van de gewichten geeft aan hoe goed je het hebt gedaan.

Hoe sterk zijn je buikspieren?

Tijdens de gymles hebben we sit-ups gedaan. Hoeveel sit-ups jij gedaan hebt geeft informatie over de kracht in je buikspieren. De kleur van de buikspieren geeft aan hoe goed je het gedaan hebt.

Hoe sterk zijn je beenspieren?

Tijdens de gymles ging je verspringen op een lange mat. Hoe ver je hebt gesprongen zegt iets over de kracht die je in je benen hebt. De kleur van de vakjes geeft aan hoe goed je dat hebt gedaan.

Wekelijkse beweging

Hoeveel minuten ben je per dag actief aan het bewegen?

Je hebt een week een beweegmeter gedragen. Als je meer dan 60 minuten per dag aan het bewegen bent, dan ben je goed bezig. Onthoud, bewegen is goed, meer bewegen is beter! Je kunt zien op welke dagen je de 60 minuten gehaald hebt. Als je de beweegmeter dus af en toe vergeten bent, dan kunnen je scores wat lager of afwezig zijn.

Aantal stappen dat je hebt gezet:

De beweegmeter heeft ook gemeten hoeveel stappen je zet. Je kunt zien hoeveel stappen je in de hele week hebt gezet, en op welke dagen je de minste en de meeste stappen hebt gezet.

Motoriek

Hoe goed ben je met je handen?

In het onderzoek hebben we een aantal oefeningen gedaan met de handen: pinnetjes plaatsen of draaien, veter rijgen of een driehoek maken, en tussen de lijntjes tekenen. De kleur geeft aan hoe goed je het hebt gedaan op deze oefeningen samen.

Hoe goed is je balvaardigheid?

In het onderzoek heb je twee oefeningen met een bal gedaan. Bij een oefening ging het om het vangen van de bal na het gooien tegen muur. Bij de andere oefening ging het om het gooien van de bal op een doelwit. De kleur geeft weer hoe goed je het hebt gedaan op deze oefeningen samen.

Hoe goed is je balans?

In het onderzoek heb je drie oefeningen gedaan met balans. Tijdens een oefening heb je op een plankje gestaan met een of twee benen. Tijdens een andere oefening heb je gehinkeld en bij de laatste oefening heb je over een lijn gelopen. De kleur geeft weer hoe goed je het hebt gedaan op al deze oefeningen samen.

Fit en vaardig

Welk deel van de les heb je actief meegedaan met de bewegingen?

Tijdens de Fit en Vaardig les heb je een beweegmeter gedragen. Je kunt zien hoeveel minuten van de les je actief aan het bewegen bent geweest. Als je meer dan de helft van de les actief bent geweest dan heb je het heel goed gedaan. Bewegen is goed en meer bewegen is beter!

LOOK Lifestyle of our kids

Contactgegevens

Chiara Verheij (UMCG Bewegingswetenschappen)
c.t.m.verheij@umcg.nl