

Beweeg



Disclaimer

Gebruik van deze handleiding en Beweeg ABC is voor eigen risico van de gebruikers. Resultaten kunnen per individu verschillen. Beweeg ABC is mogelijk niet geschikt voor alle gebruikers in alle situaties.

Deze handleiding is gemaakt om je op de meest effectieve manier te helpen bij het begrijpen en het gebruiken van het systeem.

Waarom Beweeg ABC?

Beweeg ABC, een monitor basisbeweegvaardigheden, bevordert en ondersteunt een gezonde en sportieve leefstijl onder basisschoolleerlingen. Deze monitor volgt de sport- en beweegvaardigheid van kinderen over een langere periode. Beweeg ABC motiveert, signaleert en intervineert. Daarbij is altijd sprake van een individuele aanpak, het kind staat centraal!

Hoe werkt Beweeg ABC?

Beweeg ABC bestaat uit makkelijke en leuke oefeningen op het gebied van motorische vaardigheid en beweegvaardigheid. De oefeningen verschillen per leeftijd/groep.

Beweeg A richt zich op motorische vaardigheden en is ontwikkeld voor de groepen 1 en 2 (4-6 jarigen). Deze motorische vaardigheden vormen het fundament voor goed bewegen. Beweeg B richt zich op beweeg- en sportvaardigheden en is ontwikkeld voor de groepen 3, 4 en 5. Beweeg C richt zich op beweeg- en sportvaardigheden en is ontwikkeld voor de groepen 6, 7 en 8. Goed kunnen bewegen is de basis voor sportvaardigheid.

Uitvoering

De uitvoering van 'Beweeg ABC' ligt bij Vereniging Sport en Gemeenten. Een van de belangrijke doelstellingen is bestaande expertise te bundelen tot één basisinstrument en harmonisatie met al bestaande monitors en testmethoden mogelijk te maken.

Basis

Deze monitor basisbeweegvaardigheden heeft uitsluitend tot doel het mogelijk te maken een indicatie te verkrijgen van de basis-beweegvaardigheid van een kind. Bij (negatieve) afwijking wordt de gebruiker van de monitor nadrukkelijk geadviseerd het kind door te verwijzen naar deskundigen.

Stap 1

De leerlingen voeren enkele makkelijke en leuke oefeningen uit op het gebied van beweeg- en sportvaardigheid. De verschillende oefeningen meten onder andere kracht, lenigheid, snelheid, balans, uithoudingsvermogen en behendigheid.

Sit-and-reach	Ooievaarstand	Verticale sprong	Basketbalworp
Gedeeltelijke sit-ups	T-test	30 meter sprint	800 meter loop

Stap 2

Scholen registreren zich op de website www.beweegabc.nl en vullen de resultaten in die de leerlingen bij de verschillende oefeningen hebben behaald.

Stap 3

Bekijk en vergelijk de resultaten! Voor elke leerling worden de resultaten vergeleken met het landelijk gemiddelde (per oefening) en met voorgaande jaren. Een totaaloverzicht per leerling kan worden gedownload. Ook wordt aandacht besteed aan de follow-up in de vorm van een sportadvies.

Kortom, Beweeg ABC is een aanpak op maat voor elke leerling.

Scholen die nog niet geregistreerd zijn

STAP 1: Als je voor het eerst deelneemt, dien je een account aan te maken. Ga daarvoor naar www.beweegabc.nl en klik op 'Login/Registreer' om je te registreren.

STAP 2: Vervolgens kun je bekijken hoe je de specifieke oefeningen in je school kunt opzetten. Ga daarvoor naar www.beweegabc.nl en klik bij Beweeg C op 'Bekijken'. Voor schriftelijke instructies kun je ook de pagina's 7 tot en met 14 van deze handleiding raadplegen.

STAP 3: Na uitvoering van de oefeningen worden alle resultaten online ingevoerd. Vervolgens kunnen de resultaten vergeleken worden met het landelijk gemiddelde (per oefening) en met voorgaande jaren. Een totaaloverzicht per leerling kan worden gedownload. Ook wordt aandacht besteed aan de follow-up in de vorm van een sportadvies.

Scholen die reeds geregistreerd zijn

Als je al geregistreerd bent, kun je op www.beweegabc.nl direct inloggen met je e-mailadres en wachtwoord. Zo kom je in je eigen Beweeg ABC omgeving. Hier kun je de resultaten uit het verleden bekijken en nieuwe metingen toevoegen.

Beweeg C kan zowel tijdens de reguliere gymlessen uitgevoerd worden, als op een sportdag voor meerdere groepen.

Voor een enkele groep

- Voer de zes binnenoefeningen tijdens een gymles uit en de twee buitenoefeningen tijdens een andere gymles.
- Voor de binnenoefeningen kun je de leerlingen per twee groeperen. De buitenoefeningen kun je als één grote groep uitvoeren.

Voor meerdere groepen

- Stem met alle leerkrachten de Beweeg C sportdag af.

Algemeen

- Neem de lijst van benodigdheden op de pagina's 15 tot en met 17 van deze handleiding door.
- Verzamel alle items van de lijst en berg ze op kantoor of in de gymzaal op.
- Raadpleeg de schriftelijke instructies op de pagina's 7 tot en met 14.
- Print per leerling een leeg scoreformulier.
- Zorg voor voldoende mensen om de gang van zaken bij de verschillende oefeningen waar te nemen.
- Je kan ook ouders vragen om te helpen bij het toezicht.

Stap 1: Binnenoefeningen

Binnenoefeningen – sit-and-reach, ooievaarstand, verticale sprong, basketbalworp, gedeeltelijke sit-ups en T-test.

- Alle zes binnenoefeningen moeten worden opgesteld in een gymzaal.
- Zorg voor begeleiders bij alle oefeningen.
- Verdeel de leerlingen in 6 groepen. Zorg voor een roulatie van de groepen rond de oefeningen in de gymzaal.
- De begeleiders moeten voor elke groep opnieuw de oefening voordoen.
- Sit-and-reach, verticale sprong, basketbalworp en T-test moeten individueel worden gedaan.
- De ooievaarstand en gedeeltelijke sit-ups kunnen door meer leerlingen tegelijkertijd gedaan worden.
- Geef elke leerling een scoreformulier om zijn/haar scores bij de oefeningen te registreren (te downloaden op www.beweegabc.nl).

Stap 2: Buitenoefeningen

Buitenoefeningen – 30 meter sprint en 800 meter loop.

- De oefeningen moeten worden opgesteld vóór het begin van de les en worden bij voorkeur gedaan bij mooi weer.

Stap 3: Computerinvoer

- Voer via www.beweegabc.nl per leerling alle resultaten in.
- Onder het kopje 'Resultaten' vind je een overzicht van de resultaten. Je kunt ook voor elke leerling een certificaat printen.

Wil je Beweeg C in actie zien? Ga dan naar www.beweegabc.nl, bekijk de filmpjes en leer meer over de specifieke oefeningen.

Sit-and-reach

Wat heb ik nodig?

- Houten kist of plastic krat (afmetingen moeten ongeveer 30 cm x 30 cm x 30 cm zijn).
- Linaal (50 cm lengte).
- Tie-wraps.
- Potloden of pennen.

Hoe stel ik de oefening op?

1. Bevestig de linaal zodanig, dat precies 20 cm daarvan aan de voorkant van de kist uitsteekt.
2. Plaats de kist of flexometer haaks tegen een muur, met het uitstekende gedeelte van de linaal van de muur af.

Hoe registreer ik de score?

1. De deelnemers zitten met de benen volledig gestrekt en de voeten plat tegen de kist of flexometer, met de linaal naar hen toe.
2. Met gestrekte knieën, gelijkmatig gestrekte armen en de handpalmen naar beneden, buigen de deelnemers zich zo ver mogelijk naar voren. Noteer het verste punt op de linaal, dat de deelnemers binnen drie tellen met hun middelvingers kunnen bereiken.
3. Herhaal de oefening twee keer en noteer tot op 0,5 cm.

Aanpassingen voor leerlingen met een beperking

- Laat de deelnemers een voorwerp gebruiken als bereikinstrument.
- Gebruik een verhoogde kist om te zien hoe ver een individu vanuit een stoel naar voren kan reiken, of opzij, voor mensen met een beperkt evenwicht.
- Help deelnemers deze oefening uit te voeren.

Wat heb ik nodig?

- Stopwatch.
- Afplaktape.
- Potloden of pennen.

Hoe stel ik de oefening op?

1. Markeer een 'X' op de vloer met tape. Dit geeft het gebied aan waar de deelnemer mag staan.
2. Doe de oefening niet met teveel deelnemers tegelijkertijd. Concentratie speelt een grote rol.

Hoe registreer ik de score?

1. De deelnemers staan comfortabel op de 'X' met beide voeten en plaatsen de handen op hun heupen.
2. Iedere deelnemer tilt één been op en plaatst de tenen van zijn voet tegen de knie van het andere been. De knie van het opgetrokken been wijst naar de zijkant.
3. Zodra de deelnemer in balans is, start de tijdopnemer de stopwatch.
4. De oefening stopt als de opgetilde voet de grond raakt, de handen van de heupen afkomen en/of de voet op de grond van de 'X' weg beweegt. Hoppen of springen om in evenwicht te blijven is niet toegestaan.
5. Laat iedere deelnemer twee pogingen wagen en noteer de deelnemerstijd tot op de seconde. De maximale duur is 60 seconden.

Aanpassingen

voor leerlingen met een beperking

- Laat de deelnemers een verankerd voorwerp gebruiken, ter ondersteuning.
- Laat een individu een evenwichtige 'wheelie' met een helper uitvoeren, of doe een 'duwtest'. Hierbij zitten deelnemers in hun stoel met beide armen uitgestrekt opzij. Ze worden voorzichtig in een richting geduwd om te zien of zij hun evenwicht kunnen houden.

Wat heb ik nodig?

- 1 meetlint.
- 1-2 grote stukken zwart papier.
- 1 stoel.
- Klimpoeder.
- Krijt.
- Afplaktape.
- Potloden of pennen.

Hoe stel ik de oefening op?

1. Bevestig het zwart papier verticaal op de muur. Het papier moet zodanig worden bevestigd, dat deelnemers er bij kunnen als ze met beide voeten op de vloer staan en als ze zo hoog mogelijk springen.
2. Vraag iemand om de scores te noteren.

Hoe registreer ik de score?

1. Iedere deelnemer wrijft twee vingertoppen van zijn voorkeurshand in het krijt en staat met de kant van de voorkeurshand zijwaarts langs de muur waar het zwart papier is bevestigd.
2. Met de voeten plat op de vloer reikt de deelnemer zo hoog mogelijk, met de arm en vingers volledig uitgestrekt en de palm naar de muur. Gebruik het krijt op de vingertoppen om een afdruk achter te laten op het papier, in uiterste strekking. De afdruk op dit punt is de 'beginhoogte'.
3. Terwijl de deelnemer zijwaarts blijft staan, gaat hij/zij op een veilige afstand van de muur staan.
4. De deelnemer brengt de armen naar beneden en naar achteren en buigt de knieën naar een evenwichtige semi-hurkende houding. Hij/Zij neemt een korte pauze in deze houding (om de mogelijkheid van een sprong vooraf te minimaliseren) en springt dan zo hoog mogelijk, terwijl de armen naar voren en boven bewegen, om het op de muur bevestigde zwart papier op het hoogst mogelijke punt aan te raken. Bij de sprong zijn arm en vingers volledig uitgestrekt.
5. Meet de afstand tussen de twee krijtafdrukjes tot op de centimeter.
6. Voer de oefening twee keer uit.

Aanpassingen voor leerlingen met een beperking

- Als deelnemers een mobiliteits-beperking hebben, test hun kracht dan door de afstand te meten die zij kunnen afleggen bij een duw, terwijl zij een mobiliteits-hulpmiddel, zoals een rolstoel, gebruiken.
- Voer een verticale strekking uit tegen een muur, vanuit een zittende positie.
- Laat de deelnemers oefenen en bied hulp aan bij het vinden van een goede startpositie.

Wat heb ik nodig?

- Standaard basketbal.
- Meetlint (minimaal 15 m).
- Afplaktape.
- Potloden of pennen.

Hoe stel ik de oefening op?

1. Rol het meetlint 15 meter uit, haaks vanaf de muur.
2. Plak het meetlint op de vloer met op elke meter een stukje afplaktape, om te helpen bij het waarnemen van de score.

Hoe registreer ik de score?

1. Iedere deelnemer moet met de billen, rug en schouders tegen de muur gaan zitten (het 0m teken). De deelnemer houdt de benen bij elkaar en horizontaal naar voren gestrekt.
2. Iedere deelnemer gooit de basketbal - met twee handen en middels een borstworp - zo ver mogelijk. Gooi de bal met een boog in de lucht voor het beste resultaat.
3. De billen, rug en schouders van de deelnemer moeten te allen tijde in contact blijven met de muur.
4. Laat twee worpen uitvoeren en registreer de score tot op 5 cm.

Aanpassingen voor leerlingen met een beperking

- Maak, indien nodig, gebruik van een kleinere of lichtere bal.
- Help de deelnemers voelen hoe de beweging van de basketbalworp gedaan wordt.

Wat heb ik nodig?

- Gymmatten.
- Afplaktape.
- Liniaal.
- Potloden of pennen.

Hoe stel ik de oefening op?

1. Breng twee stroken afplaktape over de breedte van de gymmatten aan: Eén strook (het 10cm teken) 10cm vanaf het einde van de mat. Een tweede strook (het 0cm teken) 20cm vanaf het zelfde einde van de mat.
2. Doe de oefening voor om variabele uitvoering te voorkomen.

Hoe registreer ik de score?

1. De deelnemers liggen op de matten, met hun hoofd op de mat zelf, de armen gestrekt aan de zijkant van het lichaam, de handpalmen naar beneden en de middelvinger van elke hand op het 0cm teken.
2. De knieën zijn gebogen in een hoek van 90 graden, met de voeten plat op de vloer en de schoenen aan.
3. Met de armen langs de zijkant, rolt iedere deelnemer langzaam het hoofd en de wervelkolom omhoog totdat de vingertoppen van beide handen het 10cm teken bereiken.
4. Tijdens de sit-ups moeten de handpalmen en hielen in contact blijven met de mat. Bij het terugrollen komen de schouderbladen en het hoofd weer in contact met de mat en zijn de vingertoppen van beide handen terug bij het 0cm teken. De bewegingen moeten op langzame en gecontroleerde wijze gebeuren.
5. De oefening wordt beëindigd als een deelnemer onnodige ongemakken ervaart, niet meer in staat is om technisch goede sit-ups te doen of wanneer 60 sit-ups zijn gedaan.
6. Registreer het totaal aantal met succes afgeronde sit-ups.

Aanpassingen

voor leerlingen met een beperking

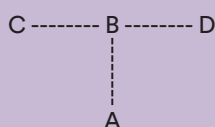
- Breng meerdere stroken afplaktape aan voor verschillende niveaus van bereik.
- Laat toe dat deelnemers samenwerken en elkaars voeten vasthouden tijdens het uitvoeren van de sit-ups.
- Help de deelnemers voelen hoe een gedeeltelijke sit-up gedaan wordt en gebruik een koord om de dikte van de afplaktape te vergroten. Dit zorgt voor een betere grip.

Wat heb ik nodig?

- Een gebied van 12m bij 12m, vlak en niet glad.
- 4 pylonen.
- Meetlint (10 m).
- Stopwatch.
- Afplaktape.
- Potloden of pennen.

Hoe stel ik de oefening op?

1. Drie pylonen worden vijf meter van elkaar op een rechte lijn geplaatst. Een vierde pylon wordt op 10 meter afstand geplaatst van de pylon in het midden, zodat alle pylonen samen een 'T' vormen.



Hoe registreer ik de score?

1. De deelnemer start bij de pylon onderaan de 'T' (A).
2. Zodra de tijdopnemer de stopwatch start, rent de deelnemer naar de middelste pylon (B) en raakt deze met zijn hand aan.
3. De deelnemer maakt vervolgens 5 meter zijwaartse stappen naar links om pylon C te raken.
4. De deelnemer maakt dan 10 meter zijwaartse stappen naar rechts om pylon D te raken.
5. De deelnemer maakt daarna 5 meter zijwaartse stappen terug naar links om pylon B te raken.
6. De deelnemer eindigt door 10 meter zijwaartse stappen terug naar de basis van de 'T' te maken, om pylon A te raken.
7. De tijdopnemer stopt de stopwatch wanneer de deelnemer pylon A passeert. Noteer de tijd tot op 0,1 seconde.

Aanpassingen

voor leerlingen met een beperking

- Gebruik grote, hoge en felgekleurde tekens (pylonen).
- Verklein de afstand tussen de pylonen, afhankelijk van het behendighedsniveau en uithoudingsvermogen van de deelnemers.
- Laat deelnemers deze oefening eerst doorlopen, zodat zij aan de afstand tussen de pylonen wennen en weten hoeveel stappen nodig zijn tussen de verschillende pylonen.
- Een begeleider bij het rennen kan nodig zijn.

Wat heb ik nodig?

- 4 pylonen.
- Meetlint of meetwiel.
- Stopwatch.
- 30 meter lange rechte hardloopbaan, vlak en vrij van obstakels.
- Potloden of pennen.

Hoe stel ik de oefening op?

1. Meet een 30 m lange baan af. Geef met behulp van pylonen of reeds aanwezige markeringen de startlijn en eindstreep duidelijk aan.
2. Als je de oefening binnen organiseert, kun je gebruik maken van bestaande lijnen op de vloer van de gymzaal, om de startlijn en eindstreep aan te geven.

Hoe registreer ik de score?

1. Deelnemers beginnen in een staande positie, met de voorste voet op de startlijn.
2. De tijdopnemer moet zodanig bij de finishlijn staan dat hij duidelijk kan zien of de deelnemer over de eindstreep gaat.
3. Op een teken van de tijdopnemer sprinten de deelnemers zo snel mogelijk van de startlijn naar de eindstreep.
4. Stop de stopwatch als de borst van de deelnemer de eindstreep kruist.
5. Registreer de tijd voor iedere deelnemer tot op 0,1 seconde.

Aanpassingen voor leerlingen met een beperking

- Zorg ervoor dat de oppervlakte hard is, zodat deelnemers met een mobiliteits-hulpmiddel zich goed kunnen voortbewegen. Verklein de afstand, indien nodig.
- Sommige deelnemers hebben begeleiding of geluidsignalen nodig om te weten waar de startlijn en eindstreep zich bevinden.
- Geef een gedetailleerde omschrijving van de hardloopbaan.

Wat heb ik nodig?

- 200 m of 400 m lange hardloopbaan.
- Pylonen.
- Meetlint of meetwiel.
- Stopwatch.
- Potloden of pennen.

Hoe stel ik de oefening op?

1. Markeer de start en het eindpunt van de baan met een pylon.
2. Als er geen hardloopbaan beschikbaar is, dan kan een parcours op een vlak terrein gemarkeerd worden.
3. De oefening kan ook binnen uitgevoerd worden, mits de gymzaal groot genoeg is.

Hoe registreer ik de score?

1. Zorg ervoor dat de deelnemers bij de startpylon beginnen en geef aan hoeveel ronden ze moeten afleggen.
2. Op het signaal van de tijdopnemer wordt de stopwatch gestart en lopen de deelnemers de 800 meter afstand zo snel mogelijk.
3. Registreer de tijd nauwkeurig voor iedere deelnemer, tot op de seconde.

Aanpassingen

voor leerlingen met een beperking

- Zorg voor duidelijke en felgekleurde markeringen.
- Zorg ervoor dat de oppervlakte hard is, zodat deelnemers met een mobiliteits-hulpmiddel zich goed kunnen voortbewegen. Verklein de afstand, indien nodig.
- Sommige deelnemers hebben begeleiding of geluidsignalen nodig om te weten waar de start en het eindpunt zich bevinden.
- Geef een gedetailleerde omschrijving van de hardloopbaan of het parcours (bijvoorbeeld waar eventuele bochten zijn).

Binnen oefeningen

- 1 plastic krat of houten kist (afmetingen moeten ongeveer 30 cm x 30 cm x 30 cm zijn).
- Afplaktape.
- 1-2 grote stukken zwart papier (knutselpapiervellen).
- Krijt.
- Klimpoeder.
- 2 stopwatches.
- 1 basketbal.
- 1 liniaal (50 cm lengte) en tie-wraps.
- 1 liniaal (30 cm lengte).
- 1 stoel.
- Gymmatten.
- 4 pylonen.
- 3 meetlinten.
- Potloden of pennen (voor de registratie van de resultaten).
- Scoreformulieren (één per deelnemer - te downloaden op www.beweegabc.nl).

Buiten oefeningen

- Pylonen (minimaal 10).
- 2 stopwatches.
- 2 meetlinten of meetwielen.
- Potloden of pennen (voor de registratie van de resultaten).
- Scoreformulieren (één per deelnemer - te downloaden op www.beweegabc.nl).

Oefening	Materiaal	Namen begeleiders
Sit-and-reach	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Houten kist of plastic krat (afmetingen moeten ongeveer 30 cm x 30 cm x 30 cm zijn). <input type="checkbox"/> Linaal (50 cm lengte). <input type="checkbox"/> Tie-wraps. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen. 	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Ooievaarstand	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Stopwatch. <input type="checkbox"/> Afplaktape. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen. 	(Min. 2 personen aanbevolen)
Verticale sprong	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 meetlint. <input type="checkbox"/> 1-2 grote stukken zwart papier. <input type="checkbox"/> 1 stoel. <input type="checkbox"/> Klimpoeder. <input type="checkbox"/> Krijt. <input type="checkbox"/> Afplaktape. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen. 	(Min. 2 personen aanbevolen)
Basketbalworp	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Standaard basketbal. <input type="checkbox"/> Meetlint (minimaal 15 m). <input type="checkbox"/> Afplaktape. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen. 	(Min. 2 personen aanbevolen)
Gedeeltelijke sit-ups	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gymmatten. <input type="checkbox"/> Afplaktape. <input type="checkbox"/> Linaal. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen. 	(Min. 3 personen aanbevolen)

Oefening	Materiaal	Namen begeleiders
T-test	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Een gebied van 12m bij 12m, vlak en niet glad. <input type="checkbox"/> 4 pylonen. <input type="checkbox"/> Meetlint (10 m). <input type="checkbox"/> Stopwatch. <input type="checkbox"/> Afplaktape. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen. 	(Min. 2 personen aanbevolen)
30 meter sprint (gebeurt buiten, als het weer het toelaat)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4 pylonen. <input type="checkbox"/> Meetlint of meetwiel. <input type="checkbox"/> Stopwatch. <input type="checkbox"/> 30 meter lange rechte hardlooppbaan, vlak en vrij van obstakels. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen. 	(Min. 2 personen aanbevolen)
800 meter loop (gebeurt buiten, als het weer het toelaat)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 200 m of 400 m lange hardlooppbaan. <input type="checkbox"/> Pylonen. <input type="checkbox"/> Meetlint of meetwiel. <input type="checkbox"/> Stopwatch. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen. 	(Min. 2 personen aanbevolen)
Verwerking	Materiaal	Namen begeleiders
Computerinvoer	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Laptops met toegang tot internet. <input type="checkbox"/> (Kleuren)printer (voldoende inkt). <input type="checkbox"/> Printpapier (ivm certificaat). 	(Min. 3 personen aanbevolen)

Vragenlijst Sport en Bewegen

Deze vragenlijst geeft inzicht in de sportparticipatie van de leerlingen. Er wordt bijvoorbeeld gevraagd of leerlingen lid zijn van een sportvereniging en hoeveel uren ze per week trainen. Ook zijn er vragen met betrekking tot het zwemdiploma, gymplezier, school-/buurtsport en voeding.

De vragenlijst kan zowel in de klas als thuis (samen met de ouder(s)/begeleider(s)) ingevuld worden. De vragenlijst is te downloaden op www.beweegabc.nl (kopje Hoe werkt het?). Na invoering van de resultaten online wordt de stand van zaken per groep door middel van statistieken weergegeven.

Fysiologie

Naast beweegvaardigheid kunnen fysiologische aspecten gemeten worden, waaronder lengte, gewicht en BMI. Deze resultaten kunnen ook online ingevoerd worden, waarna ze vergeleken worden met het landelijk gemiddelde.

Scoreformulieren fysiologie en een toelichting op de metingen zijn te downloaden op www.beweegabc.nl (kopje Hoe werkt het?).

Zwemvaardigheid

Bij deze 'test' wordt geregistreerd welk zwemdiploma de leerlingen bezitten en of ze zwemles hebben.

De vragenlijst zwemvaardigheid kan zowel in de klas als thuis (samen met de ouder(s)/begeleider(s)) ingevuld worden. De vragenlijst zwemvaardigheid is te downloaden op www.beweegabc.nl (kopje Hoe werkt het?). Na invoering van de resultaten online ontvangen de leerlingen die nog geen zwemdiploma hebben en ook geen zwemles een adviesbrief, waarin het belang van zwemvaardig zijn wordt beschreven. Ook wordt de stand van zaken per groep door middel van statistieken weergegeven.