



DE WINTERSPELEN IN 4 THEMA'S

DIVERSITEIT

MENTAAL WELBEVINDEN

TECHNOLOGIE

DUURZAAMHEID



Voorwoord

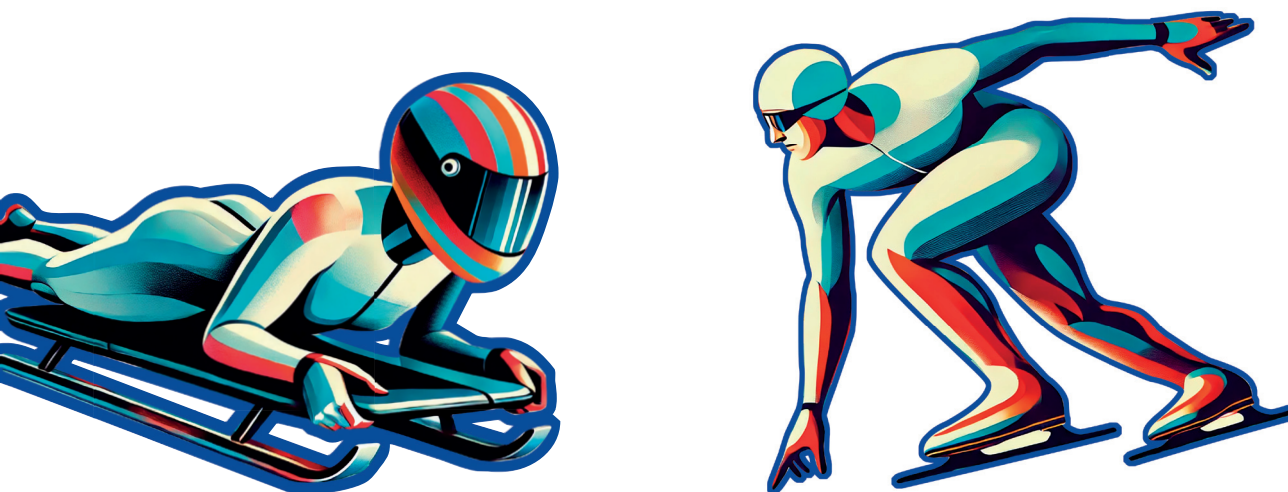
Ontdek de Winterspelen in 4 thema's

Inleiding

Beste leraar,

Met deze inspiratiefiches voor het lager onderwijs dompel je jouw leerlingen onder in de wereld van de Winterspelen. Ze leren meer over de Winterspelen en ontdekken de magie van topsport, maar verkennen op een actieve manier ook actuele thema's zoals duurzaamheid, technologie, mentaal welbevinden en diversiteit. Elke fiche biedt een combinatie van verhalen, opdrachten en reflectiemomenten die leerlingen aanzetten tot denken en bewegen.

Veel plezier op jullie wereldse reis!



Colofon

Het educatief pakket *'De rol van (top)sport in de maatschappij'* werd ontwikkeld door MOEV om kinderen uit het lager onderwijs mee te nemen in de wereld van de Spelen en hen te laten ontdekken hoe topsport inspireert en waardevolle levenslessen biedt. De eerste drie delen van het pakket kaderen binnen de VIP2024-campagne, een gezamenlijk initiatief van Sport Vlaanderen en minister van Sport Ben Weyts naar aanleiding van de Spelen van 2024 in Parijs. In het verlengde van deze campagne werd het pakket uitgebreid met een luik rond de Winterspelen van 2026 in Milaan-Cortina, dat kadert binnen de campagne 'Ga voor Koud' van Sport Vlaanderen.

Het pakket werd vormgegeven door Circuze. Met dank aan Sport Vlaanderen, Vlaams Instituut Gezond Leven, Sensoa, Sportieq en Howest voor hun waardevolle feedback, input en aanvullende materialen. Tot slot willen we graag een bijzondere vermelding maken voor de topsporters die hun medewerking hebben verleend aan dit project. Hun persoonlijke verhalen geven deze fiches een extra dimensie en brengen het thema tot leven.

Inhoud

Ontdek de Winterspelen in 4 thema's

Gebaseerd op het rapport 'Sport Trends' van Sport Vlaanderen is dit educatief materiaal opgebouwd rond vier centrale maatschappelijke thema's: diversiteit, technologie en innovatie, mentaal welbevinden, en duurzaamheid en klimaat. Voor elk thema werd één fiche ontwikkeld die telkens vertrekt vanuit het verhaal van een wintersporter. Deze persoonlijke verhalen

fungeren als een brug tussen de Winterspelen en actuele thema's of uitdagingen in onze samenleving. Dit deel van het pakket vormt een aanvulling op het eerste deel van het educatief pakket '*De Spelen in 4 thema's*', dat acht fiches bevat waarin andere subthema's worden belicht, telkens vanuit het verhaal van een topsporter. De fiches die aan bod komen in dit deel zijn:

Diversiteit



De kracht van jezelf zijn

Duurzaamheid en klimaat



Natuur en sport: een sterke band

Mentaal welbevinden



Topsportgeluk

Technologie en innovatie



Olympische wetenschap

Aan de slag

Opbouw fiche

De fiches worden telkens op dezelfde manier opgebouwd en bestaan uit 3 delen:

- 1. Verhaal olympiër:** Een inspirerend persoonlijk verhaal van een topsporter vormt het startpunt om het thema op een herkenbare manier te introduceren. Het verhaal wordt aangevuld met gerichte vragen die leerlingen uitnodigen tot reflectie en klasdiscussie.
- 2. Stellingen en actieve werkvormen:** Stellingen die kennis over de Winterspelen verbinden met het centrale thema. Elke stelling wordt vergezeld door een suggestie voor een actieve werkvorm.
- 3. Opdracht met olympische knipoog:** Een creatieve of actieve opdracht rond het thema, voorzien van differentiatiemogelijkheden en alternatieven om aan te sluiten bij diverse niveaus en mogelijkheden.



Verhaal olympiër

Er is een skidiscipline
op de Winterspelen
waarvoor geen skilift
nodig is.

Stellingen en actieve werkvormen



OPDRACHT:
BIODIVERSITEITSWANDELING

Opdracht

Flexibiliteit fiche

De fiches werden ontwikkeld voor het eerste tot en met het zesde leerjaar maar bieden de nodige flexibiliteit en differentiatiemogelijkheden om aan te sluiten bij diverse leeftijdsniveaus. Het verhaal kan makkelijk vertaald worden naar het niveau van je klas en ook de vragen, stellingen en opdrachten werden zo toegankelijk mogelijk uitgewerkt. De flexibele opzet biedt eveneens de mogelijkheid om zelf te bepalen welke onderdelen je behandelt en in welke volgorde. Op die manier werd geprobeerd om de fiches aanpasbaar te maken voor diverse onderwijsomgevingen, inclusief het buitengewoon onderwijs.



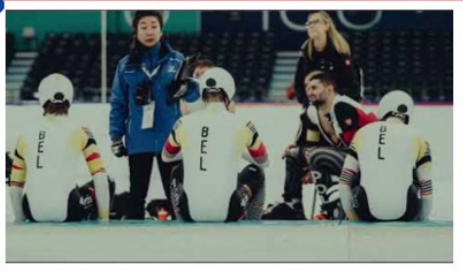
Materialen

Presentatie

Het educatief materiaal bestaat uit een digitale presentatie per thema, ondersteund door een lerarenfiche. De verschillende presentaties kunnen apart gedownload worden en makkelijk gebruikt worden op een digitaal bord. De presentatie biedt een overzichtelijke samenvatting van de kernpunten, aangevuld met extra beelden en filmpjes om het verhaal tot leven te brengen. Houd er rekening mee dat deze filmpjes niet altijd helemaal op maat zullen zijn van jouw specifieke doelgroep. Je kunt kiezen uit twee versies – één voor PowerPoint en één voor Google Slides– afhankelijk van de software die op jouw school wordt gebruikt.

Technologie en innovatie

Olympische wetenschap



Verhaal olympiër Bart Swings

Bart Swings is een topsporter die uitblinkt in langebaanschaatsen en skieën. Bart is één van de besten ter wereld. Hij won goud op de Winterspelen van 2022 in China en werd 3e zilver in 2018 in Zuid-Korea. Hij werd ook wereldkampioen massastart in 2023 en 2024 en drie keer Europees kampioen. Bart heeft in 2026 opnieuw te maken op de Winterspelen in Italië. Bart wil altijd beter worden. Daarom traint hij met alleen hart, maar denkt hij ook na over hoe hij sneller kan worden. Hij koopt filmpjes van zichzelf, welke samen met wetenschappers en getraind technische en sportwetenschappers om precies te weten hoe hij beweegt. Het speciale soft-ware worden de gegevens geanalyseerd. Zo ontdekt hij bijvoorbeeld hoe hij zijn houding kan verbeteren om sneller te gaan.

Bart ontwerpt zijn eigen skieën, de Swings on Wings, gemaakt met de beste materialen om zo snel mogelijk te gaan. Hij is nieuwsgierig en wil begrijpen hoe dingen werken. Daarom doet hij vaak zijn sport ook ingenieurwetenschappen. Bart gelooft dat onderzoek en technische sporten helpen om beter te presteren door sneller te blijven leren en om te trainen, haakt hij elke dag het beste uit zichzelf.

www.moev.be/rol-topsport-in-maatschappij

Lerarenfiche

De lerarenfiche voorziet verdere begeleiding en suggesties om het lesmateriaal effectief te implementeren. Op de lerarenfiche kan je volgende onderdelen terugvinden:

- Het verhaal van de topsporter, volledig uitgeschreven en voorzien van doorverwijzingen naar ondersteunend materiaal. Hierbij zijn concreet geformuleerde vragen opgenomen, evenals verduidelijking bij moeilijke concepten.
- De stellingen met antwoorden en een suggestie voor een actieve werkvorm.
- De uitgeschreven opdracht, inclusief benodigde materialen en suggesties voor variatie en differentiatie.
- Extra verdiepende materialen om verder aan de slag te gaan rond een specifiek thema.

De lerarenfiche werd per thema apart toegevoegd aan de specifieke presentatie. Heeft u deze graag bij de hand om te gebruiken tijdens uw voorbereidingen of tijdens de les, kunnen deze ook apart afgedrukt worden via dit pdf-bestand waarin alle lerarenfiches worden gebundeld.

Technologie en innovatie

Olympische wetenschap

DOORSTELLING:

Leren over hoe wetenschap en technologie de sport veranderen en hoe meten en onderzoeken helpt om beter te presteren. De pausen momenten hoe door voorbeelden te bedenken van één sporten en technologie in hun sport, leerlingen maken kennis met principes zoals zweahtekracht, wrijving en luchtweerstand die invloed hebben op snelheid en houding.

Verhaal olympiër Bart Swings

Bart Swings is een topsporter die uitblinkt in langebaanschaatsen en skieën. Bart is één van de besten ter wereld. Hij won goud op de Winterspelen van 2022 in China en werd 3e zilver in 2018 in Zuid-Korea. Hij werd ook wereldkampioen massastart in 2023 en 2024 en drie keer Europees kampioen. Bart heeft in 2026 opnieuw te maken op de Winterspelen in Italië. Bart wil altijd beter worden. Daarom traint hij met alleen hart, maar denkt hij ook na over hoe hij sneller kan worden. Hij koopt filmpjes van zichzelf, welke samen met wetenschappers en getraind technische en sportwetenschappers om precies te weten hoe hij beweegt. Het speciale soft-ware worden de gegevens geanalyseerd. Zo ontdekt hij bijvoorbeeld hoe hij zijn houding kan verbeteren om sneller te gaan.

Bart ontwerpt zijn eigen skieën, de Swings on Wings, gemaakt met de beste materialen om zo snel mogelijk te gaan. Hij is nieuwsgierig en wil begrijpen hoe dingen werken. Daarom doet hij vaak zijn sport ook ingenieurwetenschappen. Bart gelooft dat onderzoek en technische sporten helpen om beter te presteren door sneller te blijven leren en om te trainen, haakt hij elke dag het beste uit zichzelf.

ONDERSTEUNEND MATERIAAL:

- [Bart Swings: Skieën en de Swings on Wings](#)
- [Antwoord op de opdracht van de Winterspelen en de Swings on Wings](#)
- [De Swings on Wings: een olympische sport en de Swings on Wings](#)
- [De Swings on Wings: een olympische sport en de Swings on Wings](#)

Vragen:

Wat bedoelt Bart met zijn sporten?

Wat is het belang van de Swings on Wings? Kun je een voorbeeld bedenken van je houding, bewegingen en materialen? Kun je een voorbeeld bedenken van je eigen sporten?

Wat helpt Bart om sneller te gaan?

Welke houding moet hij nemen? Welke bewegingen, apparaten? Hoe helpen die om zijn bewegingen te verbeteren? Kun je ook zonder technologie één sporten?

Hoe zorgt wetenschap ervoor dat sport verandert?

Wat doet een sportwetenschapper precies? Kun je een voorbeeld geven van een ontdekking of uitvinding die een sport helemaal veranderde? Kun je bedenken hoe technologie de regels of de manier waarop we sporten kan veranderen? Welke nieuwe ideeën zouden er in de toekomst kunnen komen om sport nog beter of leuker te maken?

LERARENFICHE

Differentiatie:

- **Jongere leerlingen:** Laat hen vooral spelen, kijken en verglijden. Gebruik eenvoudige bewegingen zoals een v, een glid en een glid op een klein stukje karton en laat hen sportwetenschap ontdekken zonder te veel nadruk op meten of moeilijke begrippen.
- **Oudere leerlingen:** Laat leerlingen een hypothese formuleren voor de experimenten. Ze denken dat de prop sneller valt dan het blad omdat... introduceer wetenschappelijke termen en principes.
- **Zweahtekracht:** aantrekkingskracht van de aarde.
- **Wrijving:** kracht die beweging tegengaat.
- **Luchtweerstand:** kracht die lucht uitwijkt op bewegende objecten.
- **Aerodynamica:** hoe de vorm van een object de luchtweerstand beïnvloedt.
- **Windtunnel:** onderzoek van luchtstromen in de windtunnel.

Laat hen eventueel een filmpje maken van hun experiment met uitlag.

Andere materialen:

- [Bij je meer weten over hoe materialen en technologische hulpmiddelen prestaties verbeteren?](#) Bekijk dan de fiche van Alexander Dorech uit het eerste deel van de educatief pakket, [De Swings on Wings](#). Reinhold naar het ontwerp van een sportwetenschapper? Bekijk het in de fiche van Anne Jaspers in het derde deel [De Swings on Wings](#).
- [Ontdek meer over technologie en één beweging in sport in de inspiratieboek \[De Swings on Wings\]\(#\) en de Swings on Wings en de Swings on Wings.](#)
- [Cijf ook naar leuke wetenschappelijke proefjes voor in de klas om meer te leren over technologie. \[Sprint Snelheid\]\(#\).](#)

Gezondheidsbeleid en onderwijsdoelen

Scholen vervullen een essentiële rol in het bevorderen, beschermen en behouden van de gezondheid van leerlingen. Deze fiches helpen je om het gezondheidsbeleid, dat van scholen wordt verwacht in het kader van leerlingenbegeleiding, effectief vorm te geven. Binnen het gezondheidsbeleid van jouw school kun je aan diverse thema's werken. Deze fiches richten zich voornamelijk op het thema 'beweging en lang stilzitten', aan de hand van diverse actieve werkvormen en opdrachten. Daarnaast komen in verschillende fiches ook de thema's 'gezondheid en milieu' en 'mentaal welbevinden' aan bod. Voor een compleet overzicht van de gezondheidsthema's waarmee je op school aan de slag kunt, evenals inspiratie en aanvullende materialen om hier rond te werken, kan je [deze website](#) raadplegen.

Daarnaast sluit het pakket aan bij verschillende minimumdoelen. In de onderstaande tabel wordt per fiche een overzicht gegeven van de relevante minimumdoelen, zodat de materialen eenvoudig kunnen worden ingepast binnen de bestaande lessen of het vaste curriculum. Zowel de minimumdoelen voor het vierde (vetgedrukt) als het zesde leerjaar werden opgenomen. Het overzicht maakt geen expliciete koppeling met de minimumdoelen van het buitengewoon onderwijs, gezien de sterke link met de minimumdoelen van het lager onderwijs. (Delen van) de fiches kunnen echter zeker ook flexibel ingezet worden in het buitengewoon onderwijs. Op basis van de leerplannen kunnen deze minimumdoelen verder worden vertaald naar specifieke leerplandoelstellingen.



THEMA	FICHE	DOELSTELLING	MINIMUMDOELEN
ALGEMEEN	Alle fiches	Leerlingen inspireren en betrekken bij de Olympische en Paralympische Spelen, waarbij ze kennis opdoen over diversiteit, duurzaamheid, technologie en mentaal welbevinden. De activiteiten en informatie moedigen positieve sportwaarden aan, bevorderen een gezonde sportcultuur en stimuleren bewustwording en actie voor een betere wereld.	Nederlands (1.3.9; 1.3.10; 1.3.14; 1.4.6; 1.3.6; 1.3.7; 1.3.10; Lichamelijke opvoeding (7.1.6; 7.1.9; 7.1.7) Attitudes (9.1.7; 9.1.2)
DIVERSITEIT	De kracht van jezelf zijn	Leerlingen begrijpen dat sport een plek moet zijn waar iedereen zich welkom voelt, ongeacht gender, geslacht of op wie je verliefd bent. Ze ontdekken wat respect, inclusie en gelijkheid betekenen en waarom dit belangrijk zijn in sport. Samen bedenken ze manieren om ervoor te zorgen dat niemand wordt buitengesloten en iedereen zichzelf kan zijn.	Attitudes (9.1.11; 9.1.12; 9.1.13; 9.1.15) Geschiedenis (5.2.6; 5.3.3; 5.1.3; 5.3.1) Nederlands (1.2.8; 1.3.14; 1.2.6)
DUURZAAMHEID EN KLIMAAT	Natuur en sport: een sterke band	Leerlingen kunnen uitleggen waarom natuur belangrijk is voor snowboarden, het begrip biodiversiteit definiëren, analyseren welke impact wintersport heeft op het milieu en voorstellen formuleren om wintersport duurzamer te maken.	Aardrijkskunde (4.2.5; 4.2.10; 4.3.3; 4.2.7; 4.3.2) Attitudes (9.1.17; 9.1.2; 9.1.7; 9.1.8; 9.1.13; 9.1.14; 9.1.17) Muzische vorming (6.1.1; 6.1.3; 6.3.2; 6.1.3; 6.3.3) Nederlands (1.2.8; 1.3.14; 1.4.4; 1.5.9; 1.2.6; 1.5.5) Wetenschappen en techniek (3.5.3; 3.2.1; 3.2.4; 3.2.7; 3.2.8; 3.7.1)
TECHNOLOGIE EN INNOVATIE	Olympische wetenschap	Leerlingen zien hoe wetenschap en technologie de sport veranderen en hoe meten en onderzoeken helpt om beter te presteren. Ze passen inzichten toe door voorbeelden te bedenken van slim sporten en technologie in hun sport. Leerlingen maken kennis met principes zoals zwaartekracht, wrijving en luchtweerstand die invloed hebben op snelheid en houding.	Attitudes (9.2.1; 9.2.3) Geschiedenis (5.2.6; 5.2.7; 5.2.9; 5.1.3) Wetenschappen en techniek (3.4.1; 3.4.2; 3.5.2; 3.6.1; 3.6.2; 3.6.3; 3.6.4; 3.6.6; 3.7.6; 3.5.2; 3.5.7; 3.6.2; 3.7.1; 3.7.2)
MENTAAL WELBEVINDEN	Topsportgeluk	De leerlingen maken kennis met de geluksdriehoek en begrijpen dat jezelf kunnen zijn, goed omringd zijn en je goed voelen belangrijke bouwstenen van geluk zijn. Ze ontdekken dat tegenslagen geluk tijdelijk onder druk kunnen zetten, maar dat geluk niet perfect hoeft te zijn. Ze leren strategieën zoals steun zoeken, kleine doelen stellen en plezier vinden om hun geluksbalans te herstellen.	Attitudes (9.1.13; 9.2.1; 9.3.3; 9.1.2; 9.2.2; 9.2.6; 9.3.3) Nederlands (1.3.3; 1.3.2)

Diversiteit

De kracht van jezelf zijn

Natuur en sport: een sterke band

Natuur en sport: een sterke band

Topsportgeluk

Topsportgeluk

Olympische wetenschap

[illegible]

Diversiteit

De kracht van jezelf zijn

DOELSTELLING:

Leerlingen begrijpen dat sport een plek moet zijn waar iedereen zich welkom voelt, ongeacht gender, geslacht of op wie je verliefd bent. Ze ontdekken wat respect, inclusie en gelijkheid betekenen en waarom dit belangrijk is in sport. Samen bedenken ze manieren om ervoor te zorgen dat niemand wordt buitengesloten en iedereen zichzelf kan zijn.

Verhaal olympiër Kim Meylemans

Kim Meylemans is een topsportster in skeleton, een spannende wintersport waarbij je op een kleine slee met je hoofd naar voren over het ijs glijdt en snelheden tot 140 km/uur kan halen. Kim nam al twee keer deel aan de Winterspelen en hoopt er voor een derde keer bij te zijn. Daarnaast is ze tweevoudig Europees kampioene en pakte ze in 2026 de wereldtitel.

Kim is niet alleen sterk in haar sport, ze wil ook een voorbeeld zijn voor anderen. Kim is verliefd op een vrouw en vindt het belangrijk dat ze dit openlijk kan tonen om duidelijk te maken dat dat helemaal oké is. Zo stond Kim zelfs al meermaals met haar partner, die ook aan skeleton doet, op het podium.

Omdat Kim weet dat het niet voor iedereen even makkelijk is om openlijk te durven en kunnen tonen kunnen tonen wie die is, is ze ook ambassadeur van de organisatie 'Out For The Win'. Deze organisatie wil dat iedereen zich welkom voelt in sport, ongeacht gender, geslacht of op wie je verliefd bent. Ze vindt het belangrijk dat sport een plek is waar je helemaal jezelf mag zijn, zonder dat iemand je uitlacht of waar je je moet verstoppen.

ONDERSTEUNING VERHAAL:

 [Video waarin Kim vertelt over skeleton naar aanleiding van de Spelen in Peking 2022.](#)

 ['Out For The Win' bundelt de verhalen van verschillende atleten.](#)

VRAGEN:

Wat is liefde voor Kim?

Waarom is het goed dat Kim laat zien wie ze is? Denk je dat verliefd zijn invloed heeft op hoe goed iemand kan sporten? Maakt het uit op wie je verliefd bent?

Waarom is het belangrijk dat iedereen zichzelf kan zijn in sport?

Wat betekent 'jezelf zijn' voor jou? Kan jij altijd jezelf zijn? Wat helpt jou om jezelf te durven en mogen zijn? Wat kunnen we doen om ervoor te zorgen dat ook anderen zichzelf kunnen en durven zijn?

Is er soms ongelijkheid of uitsluiting in sport?

Op basis waarvan worden mensen soms buitengesloten of ongelijk behandeld? Is er gelijkheid tussen mannen en vrouwen in sport? Waar zie je soms verschillen?

 [Filmpje Oshin Derieuw](#), de eerste vrouwelijke boksster die voor België naar de Spelen mocht (Parijs 2024) en zich inzet voor gendergelijkheid in sport en de organisatie 'Out For The Win'.

UITLEG CONCEPTEN:

Jezelf zijn: Jezelf zijn betekent dat je niet hoeft te doen alsof je iemand anders bent. Je mag tonen wie je bent en wat je leuk vindt. In sport is dat belangrijk, want dan voel je je veilig en heb je plezier. Respect speelt hierbij een grote rol: respect betekent dat je anderen waardeert zoals ze zijn, zodat iedereen zichzelf kan zijn.

Discriminatie: Discriminatie betekent dat iemand buitengesloten of oneerlijk behandeld wordt om wie die is. Dat kan gebeuren om verschillende redenen, zoals geslacht, gender (identiteit), huidskleur, afkomst, beperking, geloof of op wie iemand verliefd is. Discriminatie is verboden, maar het gebeurt nog steeds. Soms durven sporters zichzelf niet zijn uit angst voor reacties.

Gendergelijkheid: Gendergelijkheid betekent dat iedereen dezelfde kansen krijgt en op dezelfde manier worden behandeld, ondanks hun geslacht of hoe ze zich identificeren. Iedereen mag meedoen en verdient evenveel respect. Maar in de sport is dat nog niet altijd zo. Sommige sporten worden vooral door jongens beoefend en andere vooral door meisjes. Denk maar aan boksen: Oshin Derieuw was de eerste vrouw die voor België naar de Spelen ging. Zij laat zien dat boksen niet alleen voor jongens is en wil andere meisjes aanmoedigen. Toch is sport vaak nog een wereld waar mannen meer aanwezig zijn. Meisjes en vrouwen komen minder op tv, verdienen meestal minder geld en er zijn minder vrouwelijke trainers en scheidsrechters. Gelukkig komt daar steeds meer verandering in en zien we dat er meer en meer aandacht wordt besteed aan gelijkheid in sport!

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de kinderen bijvoorbeeld op hun buik gaan liggen als het juist is en op hun rug gaan liggen als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Vrouwen mogen al altijd deelnemen aan alle sporten op de Winterspelen.

Fout, vrouwen mochten wel al vanaf de eerste editie van de Winterspelen in 1924 deelnemen, maar toen alleen aan kunstschaatsen. In andere sporten, zoals skispringen, mochten vrouwen lange tijd niet meedoen aan bepaalde onderdelen, zoals de grote schans. Pas vanaf de Winterspelen van 2026 mogen vrouwen ook van de grote schans springen. Ook in langlaufen zijn de afstanden voor mannen en vrouwen nu gelijk, maar dat was vroeger niet zo.

2. Op de Spelen zijn er geen wedstrijden met mannen en vrouwen samen.

Fout, meestal zijn de wedstrijden van mannen en vrouwen apart, maar er bestaan ook gemengde wedstrijden. Dat zijn onderdelen waarin mannen en vrouwen samen in één team zitten, zoals in curling, shorttrack en biatlon. Op de Winterspelen van Milaan-Cortina in 2026 komen er zelfs nog meer gemengde wedstrijden bij om te gelijkheid tussen mannen en vrouwen te bevorderen.

3. Op de Winterspelen van 2026 doen bijna evenveel mannen als vrouwen mee.

Juist, de Spelen van 2026 worden de meest gendergelijke ooit! Er komen nieuwe onderdelen voor vrouwen, zoals skispringen van de grote schans, en extra wedstrijden met gemengde teams. Vroeger was dat anders en deden veel minder vrouwen dan mannen mee.

 Artikel 'Winterspelen in 2026 worden meest gendergelijke ooit'

4. De Spelen zijn altijd in een land waar iedereen zichzelf mag zijn.

Fout, in België zegt de wet dat iedereen gelijk behandeld moet worden. Maar dat is niet overal zo. In sommige landen mogen vrouwen niet alle sporten doen of zelfs niet naar een stadion. Er zijn ook landen waar je niet mag tonen dat je verliefd bent op iemand van hetzelfde geslacht, zoals in Rusland, waar de Spelen in 2014 plaatsvonden. Zelfs in landen waar de wet gelijkheid voorschrijft, zoals in België, is dat niet altijd vanzelfsprekend. Sporters durven soms niet vertellen op wie ze verliefd zijn uit angst voor reacties of pesterijen. Gelijke kansen op papier betekent dus niet dat iedereen zich altijd veilig voelt.

5. De regenboogvlag is een symbool van diversiteit en jezelf mogen zijn.

Juist, de regenboogvlag is een symbool van respect, liefde en vrijheid om jezelf te zijn. Ze laat zien dat iedereen welkom is, ongeacht wie je bent of op wie je verliefd bent. Ook in sport zie je deze vlag steeds vaker, als teken dat sport een veilige plek moet zijn voor iedereen. Bij de Spelen is gelijkheid heel belangrijk: iedereen moet dezelfde kansen krijgen.

Opdracht: Regenboogmuur

Locatie: Klas

Materiaal: Tekenpapieren in alle kleuren van de regenboog, schrijf- en tekengerei, tijdschriften, schaar, lijm

Uitleg: Elke leerling krijgt een stukje papier in een van de kleuren van de regenboog. Ze vormen tweetallen en tekenen elkaar op het papiertje, met de naam erbij. Daarna worden alle tekeningen op een bank gelegd en wandelen de leerlingen door de klas tussen de kaartjes. Bij het stopsignaal gaat elke leerling aan één kaartje staan en voeren ze een opdracht uit: eerst schrijven of tekenen ze een kenmerk van die persoon, daarna knippen ze een woord of voorwerp uit een tijdschrift dat bij die persoon past en plakken dit op, en als laatste schrijven ze een wens of compliment.

Je kan alle opdrachten laten uitvoeren bij één kaartje of de leerlingen tussen de opdrachten opnieuw laten rondlopen zodat ze telkens een ander kaartje hebben. Tot slot maken ze samen een kleurrijke diversiteitsmuur of slinger van alle kaartjes.

Differentiatie:

Voor jongere kinderen kun je werken met eenvoudige tekeningen en korte woorden, terwijl oudere leerlingen langere complimenten of boodschappen kunnen schrijven.

Actief alternatief: regenboogzoektocht

Verdeel de klas in groepjes van 3 à 4 leerlingen. Met de jongere leerlingen kan je dit ook in één groep doen. Er hangen opdrachten zichtbaar op in de klas of schoolomgeving. Aan elke opdracht ligt papier in een bepaalde kleur. Leerlingen gaan op zoek naar een opdracht, nemen een stuk van het gekleurde papier en vervullen de opdracht die hierbij hangt:

- Schrijf of teken iets waar jullie blij van worden.
- Schrijf een mooie eigenschap op van jezelf of iemand anders.
- Steek jullie vinger in de inkt/verf en zet je vingerafdruk op het papier.
- Schrijf een woord of zin die jou kracht geeft.
- Teken een persoon bij wie jij je helemaal goed voelt.
- Schrijf iets op waar je trots op bent of waar je in uitblinkt.

Daarna knutselen de leerlingen met hun gekleurde papieren zelf een mooie regenboogvlag. Ze mogen helemaal zelf kiezen hoe ze deze vormgeven en kunnen dit zowel in groep als individueel doen.

Andere materialen:

-  Met deze boekenlijst 'diversiteit en inclusiviteit' op [Klascement](#) en op [deze website met queer kinderboeken](#) kan je op een laagdrempelige manier de thema's diversiteit, identiteit of inclusiviteit in je klas binnenbrengen.
-  De toolkit 'gender in lager onderwijs en buitenschoolse kinderopvang' van Rosa vzw met lesideeën, boeken, vertelplaten... biedt een praktisch handvat voor leraren die werk willen maken van een genderbewust(er)e aanpak.
-  De leerlijn 'relationele en seksuele vorming voor het basisonderwijs' van Sensoa bundelt leerdoelen, lesmaterialen en tips om rond verschillende subthema's aan de slag te gaan in de klas.
-  Op [de website van Sportieq](#) vind je goede voorbeelden, tools, organisaties en literatuur om je verder te verdiepen in het thema gendergelijkheid en seksuele diversiteit in sport.
-  Wil je op school meer meisjes op een laagdrempelige manier laten kennismaken met voetbal? Ontdek dan [het project Futbolista@school](#) van Voetbal Vlaanderen.
-  Tijdens [de inspiratiesessie 'ICES-tool grensoverschrijdend gedrag'](#) leer je het grenswijssysteem gebruiken en ontdek je het spel 'Sport met grenzen op jongerenmaat' om op een interactieve manier met je leerlingen over grensoverschrijdend gedrag te praten.

Duurzaamheid en klimaat

Missie: Spelen zonder afval

DOELSTELLING:

Leerlingen kunnen uitleggen waarom natuur belangrijk is voor snowboarden, het begrip biodiversiteit definiëren, analyseren welke impact wintersport heeft op het milieu en voorstellen formuleren om wintersport duurzamer te maken.

Verhaal olympiër Evy Poppe

Evy Poppe is een jong snowboardtalent dat al op vierjarige leeftijd haar eerste stappen in de sneeuw zette. Sindsdien is ze helemaal gek op die sport. Ze nam al deel aan grote internationale wedstrijden en behaalde indrukwekkende resultaten, zoals goud op de Olympische Jeugdwinterspelen in Zwitserland in 2020 en zilver op het Wereldkampioenschap in Canada in 2022. Datzelfde jaar mocht ze voor het eerst deelnemen aan de Winterspelen, waar ze een veertiende plaats behaalde. Ze hoopt ook in 2026 naar de Spelen in Italië te kunnen gaan.

Door haar sport brengt Evy veel tijd door in de natuur, vooral in de bergen waar ze zich helemaal thuis voelt. Als ze niet op haar snowboard staat, geniet ze van een fietstocht of een wandeling, het liefst met een mooie zonsondergang erbij. De natuur is Evy haar favoriete plek om energie te tanken, haar hoofd leeg te maken en nieuwe ideeën te laten groeien. Ze bewondert de schoonheid van dieren, planten en landschappen, en voelt zich sterk verbonden met de buitenwereld.

Evy wil goed zorgen voor de natuur. Ze denkt na over hoe ze als sporter kan helpen om de wereld mooi en gezond te houden. Voor haar is dat geen moeilijke taak, maar een manier om respect te tonen voor wat haar blij maakt. Ze hoopt dat iedereen kan blijven genieten van de natuur, en wil anderen aanmoedigen om vaker buiten te bewegen en goed voor onze planeet te zorgen.

ONDERSTEUNING VERHAAL:

-  [Evy wordt tweede op het Wereldkampioenschap in Canada](#)
-  [Evy wint goud op Jeugdwinterspelen in Zwitserland](#)
-  [Artikel Evy over ambitie voor Winterspelen 2026](#)

VRAGEN:

Hoe voelt Evy zich als ze in de natuur sport?

Welke sporten kan je uitoefenen in de natuur of in de bergen? Hoe kan buiten zijn ervoor zorgen dat je je beter voelt? Vind je het leuk om buiten te zijn?

Wat vindt Evy zo mooi aan de natuur?

Wat maakt de natuur volgens Evy zo bijzonder? Hoe noemt men alle verschillende soorten dieren en planten in de natuur? (*begrip biodiversiteit*). Kijk je zelf goed rond als je in de natuur bent? Heb je al eens iets nieuws of verrassends ontdekt?

Wat kunnen wij doen om de natuur te beschermen?

Waarom is het belangrijk om zorg te dragen voor de natuur en alles wat erin leeft? Heeft wintersport een impact op de natuur? Hoe denk je dat dat gebeurt? Heeft de verandering van het klimaat ook een invloed op wintersport?

UITLEG CONCEPTEN:

Invloed van natuur op mentaal welzijn: De natuur doet wonderen voor ons hoofd en lichaam. Een moment buiten geeft rust, laadt je batterijen op en maakt je vrolijker. Daarom is het belangrijk om af en toe naar buiten te gaan en bewust van de natuur te genieten.

Biodiversiteit: Biodiversiteit betekent dat er veel verschillende soorten dieren, planten en bomen leven in een gebied. Elk dier en elke plant heeft een eigen plek en taak in de natuur. Samen zorgen ze voor een gezonde en sterke natuur.

Klimaatverandering: Het klimaat op aarde verandert door vervuiling en te veel energiegebruik. Daardoor smelt sneeuw sneller, worden zomers warmer en regent het vaker. Dit heeft gevolgen voor dieren, planten én voor sporten zoals snowboarden, die sneeuw en koude nodig hebben. Als we de natuur vervuilen of verstoren, kunnen soorten verdwijnen. Gelukkig kunnen we zelf helpen: respecteer de natuur, laat geen afval achter en gebruik energie bewust.

Invloed van wintersport op het klimaat: Wintersport is leuk, maar heeft ook een impact op de natuur en het klimaat. Voor pistes worden bomen gekapt en hellingen aangepast, waardoor dieren en planten verdwijnen. Voor liften en machines op de piste is veel energie nodig. Reizen naar skigebieden met auto of vliegtuig zorgt voor veel CO₂-uitstoot. Dat is niet goed voor het klimaat en voor de dieren en planten in de bergen. Gelukkig wordt steeds meer gezocht naar manieren om wintersport duurzamer te maken, zoals het gebruik van hernieuwbare energie, het opnieuw aanleggen van begroeiing en reizen met trein of bus.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de kinderen bijvoorbeeld een snowboardjump met een draai in de lucht maken als het juist is en een statische snowboardhouding innemen als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. De hermelijn is de mascotte voor de Winterspelen van 2026 in Italië.

Juist, de officiële mascottes van de Olympische en Paralympische Winterspelen in Milaan-Cortina 2026 zijn twee vrolijke hermelijnen: Tina en Milo. Tina is de mascotte voor de Olympische Spelen, Milo voor de Paralympische Spelen. Een hermelijn is een klein, snel roofdiertje uit de familie van de marters. In de zomer is de hermelijn bruin en in de winter krijgt hij een witte vacht, zodat hij goed kan schuilen in de sneeuw.

2. Er is een skidiscipline op de Winterspelen waarvoor geen skilift nodig is.

Juist, deze nieuwe discipline wordt toegevoegd aan het programma in 2026 en heet toerskiën of ski-alpinisme. Skiërs gebruiken hun eigen kracht om bergop te klimmen en daarna bergaf te skiën. Omdat er geen skiliften, pistes of grote infrastructuur nodig zijn, blijft de natuur beter beschermd. Toerskiën gebeurt in rustige berggebieden, waar sporters genieten van stilte, frisse lucht en prachtige uitzichten.

3. Kunstsneeuw is beter voor de natuur dan echte sneeuw.

Fout, door klimaatverandering valt er steeds minder echte sneeuw. Daarom wordt er vaker kunstsneeuw gebruikt, zoals bij de Winterspelen in Beijing, waar bijna alle sneeuw kunstmatig was. Maar kunstsneeuw maken kost heel veel water en energie. Dat is niet goed voor het milieu en zorgt zelfs mee voor klimaatopwarming. Gelukkig zoeken mensen naar betere oplossingen. Zo proberen ze kunstsneeuw te maken met minder impact op de natuur, bijvoorbeeld door zonne- of windenergie te gebruiken. Er zijn zelfs skigebieden die enkel echte sneeuw gebruiken en geen kunstsneeuw maken, om de natuur beter te beschermen.

4. Snowboarders moeten altijd naar de bergen gaan om te trainen.

Fout, snowboarders hoeven niet altijd naar de bergen om te trainen. In België zijn er indoorpistes, maar die vragen veel energie en water om kunstsneeuw te maken. Daarnaast is er in Genk een kunstmatige helling, een zogenaamde *dry slope*. Dat is een piste van kunststof waarvoor geen sneeuw nodig is. Op zo'n helling kunnen snowboarders en skiërs hun technieken oefenen, zelfs buiten het winterseizoen. Zo vermijden ze verre reizen naar de bergen, wat beter is voor het klimaat.

 [Filmpje training Evy op dry slope](#)

5. Nieuwe gebouwen voor de Spelen kunnen invloed hebben op de natuur.

Juist, voor grote sportevenementen zoals de Winterspelen worden soms pistes, stadions of andere gebouwen gebouwd. Als die na de Spelen niet meer gebruikt worden, kunnen ze het landschap veranderen, de natuur beschadigen en dieren storen. Gelukkig wordt er nu vaker nagedacht over duurzame oplossingen, zoals het hergebruiken van gebouwen als sportcentrum, school of ontmoetingsplek.

Opdracht: biodiversiteitswandeling

Locatie: Schoolomgeving

Materiaal: Papier, schrijfgerei

Uitleg: Begeleid de leerlingen tijdens een korte wandeling in de natuur. Stimuleer hen om goed te kijken, te luisteren, te ruiken en te voelen. Je kan onderweg stilstaande momenten inlassen met gerichte vragen of opdrachten:

Kijken: Wat zie je als je even stilstaat?

Sta stil en kijk goed om je heen. Beschrijf zo gedetailleerd mogelijk wat je ziet: kleuren, vormen, beweging, licht, afstand... Je klasgenoot draait zich om en probeert te tekenen wat jij beschrijft, zonder te kijken.

Horen en ruiken: Wat hoor en ruik je als je je ogen sluit?

Sluit je ogen en focus op je zintuigen. Noteer wat je hoort en ruikt. Gebruik woorden als "zacht", "stil", "zoemend", "fris", "vochtig", "kruidig"...

Onderzoeken: Wat merk je op als je iets van dichtbij bestudeert?

Kies iets kleins in de natuur: een blad, een steen, een insect, boomschors... Bestudeer het aandachtig van dichtbij. Maak er een foto of tekening van. Wat zie je dat je eerst niet opmerkte?

Differentiatie:

- Laat leerlingen één ding kiezen dat ze zien, ruiken of horen tijdens de wandeling. Vraag hen om dit creatief te verwerken: een foto, tekening, gedicht, beschrijving...
- Laat leerlingen een reflectiemoment neerschrijven over hun natuurervaring. Wat leerden ze over bewust waarnemen? Wat deed het moment met hen? Laat hen dit verbinden met een thema zoals *rust, verwondering of verbondenheid met de natuur*.

TIP: Deze opdracht kan ook als actief huiswerk meegegeven worden waarbij de leerlingen een creatieve verwerking maken van een moment tijdens een korte wandeling thuis.

Alternatief: biodiversiteitsproject

Werk zelf een project uit om de biodiversiteit op school te stimuleren. Enkele ideeën:

- Maak je eigen insectenhuis
- Ga aan de slag met tegelwippen
- Maak je eigen 'levende muur'

Andere materialen:

-  Via de MOS-website en de website van Leefmilieu Brussel kan je nog meer educatieve materialen terugvinden om rond het thema biodiversiteit aan de slag te gaan.
-  Op zoek naar ideeën om je speelplaats te vergroenen? Deze inspiratiegids, de website Speelplaats met Toekomst en het vormingsaanbod van MOEV helpen je op weg.
-  Wil je zelf naar buiten trekken in je lessen en meer leren in en met de natuur? Bekijk het vormingsaanbod van MOEV rond buiten leren, bezoek de inspiratiepagina van MOS voor buitenlessen of beluister de inspirerende podcast van MOSterdPOD.
-  Laat je leerlingen meer kennis maken met snowboarden en ongelooflijke snowboardavonturen beleven met het Snow-to-school-pakket.

Mentaal welbevinden

Topsportgeluk

DOELSTELLING:

De leerlingen maken kennis met de geluksdriehoek en begrijpen dat jezelf kunnen zijn, goed omringd zijn en je goed voelen belangrijke bouwstenen van geluk zijn. Ze ontdekken dat tegenslagen geluk tijdelijk onder druk kunnen zetten, maar dat geluk niet perfect hoeft te zijn. Ze leren strategieën zoals steun zoeken, kleine doelen stellen en plezier vinden om hun geluksbalans te herstellen.

Verhaal olympiër Nina Pinzaronne

Nina is een jong talent in kunstschaatsen die al van kinds af aan droomt van grote wedstrijden. Nina doet haar sport met veel passie en inzet. Ze traint elke dag hard, won al twee keer een bronzen medaille op de Europese kampioenschappen en werd zevende op het wereldkampioenschap, waardoor ze België hielp kwalificeren voor de Winterspelen van 2026 in Italië.

Kunstschaatsen maakt Nina gelukkig, want ze kan elke dag doen wat ze het liefst doet. Maar ook voor haar ging het niet altijd vanzelf: ze kreeg te maken met een enkelblessure waardoor ze even niet kon trainen zoals gepland. Hierdoor kon ze tijdelijk niet deelnemen aan internationale wedstrijden. Toch gaf Nina niet op. Ze nam de tijd om te herstellen en begon opnieuw met kleine stapjes.

Met de steun van haar trainers en team bleef ze in zichzelf geloven, ook als het moeilijk was. Ze beseft dat teleurstelling en pijn bij topsport horen, maar dat je er sterker uit kunt komen als je rustig blijft en stap voor stap werkt. Nina blijft vooral genieten van het schaatsen en het plezier dat het haar geeft. Dit helpt haar om te blijven groeien als sporten en haar dromen na te jagen.

ONDERSTEUNING VERHAAL:

- ▶ [Nina bereidt zich voor op de Winterspelen van Milaan-Cortina](#)
- ▶ [Bronzen medaille voor Nina op EK in Tallinn in 2025](#)

VRAGEN:

Wat maakt Nina gelukkig?

Wat maakt jou gelukkig? Wat is belangrijk om gelukkig te zijn? Kennen jullie de geluksdriehoek?

- ▶ [Geluksdriehoek](#)

Wat kan ervoor zorgen dat topsporters soms moeilijke momenten hebben?

Denk je dat iemand altijd helemaal gelukkig kan zijn? Of kan je soms minder goed voelen en toch nog gelukkig zijn (*concept levenstevredenheid*)? Heb jij al eens een moment gehad waarop je je minder goed voelde, maar niet helemaal ongelukkig was? Welk element in de geluksdriehoek toont dat geluk niet altijd perfect is?

Wat hielp Nina toen het even moeilijk ging door haar blessure?

Waarom was het belangrijk dat Nina in zichzelf bleef geloven en kleine stapjes zette? Wie hielp Nina toen het moeilijk was en waarom is dat belangrijk? Waarom bleef Nina plezier hebben in schaatsen, ook toen het moeilijk ging? Bij welk deel van de geluksdriehoek passen deze dingen volgens jou?

UITLEG TERMEN:

Bouwstenen geluksdriehoek: Geluk bestaat uit drie bouwstenen:

- **Jezelf kunnen zijn:** Wat vind je belangrijk? Waar ben je trots op?
- **Goed omringd zijn:** Wie geeft jou steun? Hoe help jij anderen?
- **Je goed voelen:** Hoe kom je tot rust? Waar krijg je energie van?

Oranje bol geluksdriehoek: Soms gebeuren er ook dingen die je uit balans brengen. Dat is de oranje bol. Ook topsporters, die houden van hun sport, kunnen zo'n moment meemaken. Bijvoorbeeld door een blessure of door de druk om goed te presteren. Dan wordt iets wat normaal plezier geeft opeens moeilijk. Sommige dingen kunnen helpen om je geluksdriehoek weer steviger te maken, zoals steun zoeken, kleine doelen stellen en blijven focussen op wat je graag doet.

 geluksdriehoek.be

Levenstevredenheid: Levenstevredenheid betekent dat je meestal blij bent met hoe je leven loopt. Je voelt je goed als je vaak plezier hebt, energie hebt om dingen te doen en meestal rustig en tevreden bent. Soms voel je je minder goed, en dat is normaal, die gevoelens horen erbij. Het gaat niet om één moment, maar om het geheel: dat je meestal tevreden bent met je leven.

Zelfvertrouwen: Zelfvertrouwen betekent dat je in jezelf gelooft, ook als je zenuwachtig bent, twijfelt of als iets niet meteen lukt. Het hoort bij de bouwsteen 'Jezelf kunnen zijn'. Zelfvertrouwen helpt je om door te zetten en nieuwe dingen te durven proberen.

Een persoonlijk doel nastreven: Je kiest iets wat je graag wil bereiken en maakt een plan om daar stap voor stap naartoe te werken. Het doel past bij wie je bent of wie je wil worden. Dit hoort dan ook bij de bouwsteen 'Jezelf kunnen zijn'. Grote dromen worden haalbaar als je ze opsplijt in kleine stukjes. Zo merk je telkens een kleine vooruitgang, voel je dat je dichterbij je doel komt en krijg je motivatie om door te gaan. Dat maakt je trots en gelukkiger.

Steunfiguur: Een steunfiguur is iemand die er voor je is als het moeilijk gaat. Dat kan een vriend, ouder, leerkracht of coach zijn. Ze luisteren naar je, geven tips en moedigen je aan om door te zetten. Dankzij hun hulp voel je je sterker en minder alleen. Dit hoort bij de bouwsteen 'Goed omringd zijn' van de geluksdriehoek.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de kinderen bijvoorbeeld op één been staan, hun andere been naar achter brengen en naar voor buigen als het juist is en in pirouettehouding staan als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Kunstschaatsen is de oudste sport op de Winterspelen.

Juist, kunstschaatsen werd al beoefend op de Spelen van Londen in 1908. Dat waren de Zomerspelen, omdat er toen nog geen aparte Winterspelen bestonden. Die kwamen er pas in 1924.

2. Topsporters hebben maar één kans om de vier jaar om naar de Winterspelen te kunnen gaan.

Juist, de Winterspelen vinden maar één keer om de vier jaar plaats. Dat maakt deelname extra bijzonder én spannend. Topsporters werken jarenlang naar dat ene moment toe. Als je net voor de Spelen een blessure krijgt, zoals Nina, is dat een enorme uitdaging. Je moet niet alleen volledig herstellen, maar ook op tijd weer op topniveau staan. Dat vraagt veel doorzettingsvermogen, planning en mentale kracht.

3. Topsporters zijn altijd heel gelukkig na de Spelen.

Fout, topsporters voelen soms opluchting na de Spelen, omdat de weg ernaartoe zwaar en lastig kan zijn. Ze zijn vaak ook trots op wat ze hebben bereikt, maar het kan daarna best moeilijk zijn. Hun grote doel is voorbij en dat voelt soms vreemd of leeg. Dan kan het helpen om nieuwe doelen te bedenken of even op iets anders te focussen.

4. Er was ooit een sporter die op de Spelen de finish haalde met hulp van zijn papa.

Juist, Derek Redmond uit het Verenigd Koninkrijk scheurde zijn spier tijdens de 400 meter sprint op de Spelen van 1992. Hierdoor kon hij niet verder lopen. Toch wilde hij zijn race afmaken want dat was zijn doel. Zijn vader sprong op de piste en hielp hem tot de finish. Derek won geen medaille, maar wel het respect van miljoenen mensen. Zijn verhaal toont dat doorzetten en steun van anderen soms belangrijker zijn dan winnen.

 [Filmpje Derek Redmond](#) die samen met papa naar finish wandelt op Olympische Spelen van 1992.

5. Er was ooit een sporter die in hetzelfde jaar een medaille won op de Winter- én Zomerspelen.

Juist, Christa Rothenburger uit Duitsland won in 1988 goud in het schaatsen op de Winterspelen in Calgary en zilver in het baanwielrennen op de Zomerspelen in Seoul. Een bijzondere prestatie die heel veel doorzettingsvermogen vraagt.



Opdracht: De geluksdriehoek in actie

Locatie: Klas of speelplaats

Materiaal: PowerPoint, kaartjes met situaties (optioneel)

Uitleg: Leerlingen ontdekken de geluksdriehoek door uitspraken over Nina op de juiste plaats te zetten: bij één van de drie bouwblokken of bij de oranje bol. Lees elke situatie op de dia voor en laat de leerlingen meteen het passende bewegingstussendoortje van Luuk en Warme William uitvoeren (zichtbaar op de dia):

- **Jezelf kunnen zijn:** de berg (zelfvertrouwen)
- **Goed omringd zijn:** de kat (liefde en verbondenheid)
- **Je goed voelen:** de bij (innerlijke rust)
- **Oranje bol:** de wasmachine (negatieve gevoelens loslaten)

Elk bewegingstussendoortje sluit aan bij een concept uit de geluksdriehoek. In de bijhorende fiches vind je extra achtergrondinformatie en verdiepende vragen. Je kan vooraf samen met de leerlingen de betekenis van deze tussendoortjes overlopen, zodat duidelijk wordt waarom ze deze beweging uitvoeren.

Situaties:

1. Nina is dankbaar voor alle steun van vrienden en familie. *(Goed omringd zijn)*
2. Als topsporter ervaart Nina soms veel stress, waardoor het plezier even naar de achtergrond kan verdwijnen. *(Oranje bol)*
3. Nina haalt heel veel energie en plezier uit de vele uren die ze doorbrengt op het ijs. *(Je goed voelen)*
4. Nina is trots op de prestaties die ze al heeft kunnen bereiken. *(Jezelf kunnen zijn)*
5. Door haar blessure komt Nina even in een moeilijke periode, omdat ze niet kan trainen zoals gepland. *(Oranje bol)*
6. Nina wordt omringd door een team dat haar helpt het beste uit zichzelf te halen. *(Goed omringd zijn)*
7. Kunstschaatsen is een heel belangrijk deel van Nina's leven. *(Jezelf kunnen zijn)*
8. Nina geniet van kleine dingen, zoals naar haar favoriete muziek luisteren, om opnieuw energie te krijgen tijdens lastige trainingsperiodes. *(Je goed voelen)*

Bespreek kort wat de leerlingen hebben ontdekt. Laat hen zelf een geluksdriehoek invullen met dingen die hen gelukkig maken, of ga in gesprek over wat zij belangrijk vinden.

Differentiatie:

- **Voor jongere leerlingen:** Bespreek samen de drie bouwblokken van de geluksdriehoek aan de hand van [de fiches van de bewegingstussendoortjes](#). Elke beweging hoort bij een bouwblok en bevat extra uitleg en vragen om het gesprek te verdiepen. Voer het tussendoortje samen uit en bespreek wat het betekent en waarom dit past bij de geluksdriehoek.
- **Meer uitdaging / actievere werkvorm:** Maak van de activiteit een estafette op de speelplaats: verdeel de klas in groepen en geef elke groep kaartjes met de verschillende situaties. Om de beurt legt een leerling een hindernissenparcours af, voert aan het einde het juiste bewegingstussendoortje uit en plaatst het kaartje op de juiste plek in de geluksdriehoek van zijn groep. Daarna vertrekt de volgende leerling. De groep die als eerste alle kaartjes correct heeft geplaatst, wint.

Alternatief:

Ga aan de slag met een van deze [Happy Snacks](#), speelse werkvormen om dieper in te zoomen op de verschillende bouwblokken van de geluksdriehoek. Enkele voorbeelden:

1. [Hindernissenparcours](#)
2. [Sterke punten joggen](#)
3. [Vliegtuigdoelen](#)
4. [Plantenmetafoor](#)
5. [Museum vol trots en talent](#)

Andere materialen:

- 💡 Ontdek meer over de bewegingstussendoortjes van Luuk & Warme William in de [inspiratiesessie 'Breng rust en beweging in de klas'](#).
- 🌐 Wil je verder werken aan geluk in de klas? Op [deze website](#) vind je handvatten, kant-en-klare materialen, tips en informatie om dit thema tot leven te brengen.
- 🌐 [Ontdek Sidekick Sam Academy](#): een gratis online platform voor leerkrachten met kant-en-klare lespakketten, inspiratie en tools om in de klas te werken rond mentaal welbevinden en veerkracht.

Technologie en innovatie

Olympische wetenschap

DOELSTELLING:

Leerlingen zien hoe wetenschap en technologie de sport veranderen en hoe meten en onderzoeken helpt om beter te presteren. Ze passen inzichten toe door voorbeelden te bedenken van slim sporten en technologie in hun sport. Leerlingen maken kennis met principes zoals zwaartekracht, wrijving en luchtweerstand die invloed hebben op snelheid en houding.

Verhaal olympiër Bart Swings

Bart Swings is een topsporter die uitblinkt in langebaanschaatsen en skeeleren. Bart is één van de beste ter wereld: hij won goud op de Winterspelen van 2022 in China en eerder al zilver in 2018 in Zuid-Korea. Hij werd ook wereldkampioen massastart in 2023 en 2024 en drie keer Europees kampioen. Bart hoopt in 2026 opnieuw te schitteren op de Winterspelen in Italië.

Bart wil altijd beter worden. Daarom traint hij niet alleen hard, maar denkt hij ook na over hoe hij sneller kan worden. Hij bekijkt filmpjes van zichzelf, werkt samen met wetenschappers en gebruikt technologie en apparaten om precies te meten hoe hij beweegt. Met speciale software worden die gegevens geanalyseerd. Zo ontdekt hij bijvoorbeeld hoe hij zijn houding kan verbeteren om sneller te gaan.

Bart ontwierp zijn eigen skeelers, de 'Swings on Wings', gemaakt met de beste materialen om zo snel mogelijk te gaan. Hij is nieuwsgierig en wil begrijpen hoe dingen werken, daarom studeert hij naast zijn sport ook ingenieurswetenschappen. Bart gelooft dat onderzoek en technologie sporters helpen om beter te presteren. Door steeds te blijven leren en slim te trainen, haalt hij elke dag het beste uit zichzelf.

ONDERSTEUNING VERHAAL:

-  [Bart Swings lanceert eigen skeelerlijn 'Swings on Wings'](#)
-  [Video Bart naar aanleiding van de Winterspelen in Peking in 2022](#)
-  [Zo schaatste Bart naar olympische goud op de massastart](#)
-  [Wat is langebaanschaatsen?](#)
-  [Leer shorttracken met bronzen Hanne Desmet in 5 stappen](#)

VRAGEN:

Wat bedoelt Bart met slim sporten?

Waarom is het belangrijk om niet alleen hard te trainen, maar ook goed na te denken over je houding, bewegingen en materiaal? Kun je een voorbeeld bedenken uit je eigen sport?

Wat helpt Bart om slim te sporten?

Welke hulpmiddelen gebruikt hij (bv. filmpjes, sensoren, apps)? Hoe helpen die om zijn bewegingen te verbeteren? Kan je ook zonder technologie slim sporten?

Hoe zorgt wetenschap ervoor dat sport verandert?

Wat doet een sportwetenschapper precies? Kun je een voorbeeld geven van een ontdekking of uitvinding die een sport helemaal veranderde? Kun je bedenken hoe technologie de regels of de manier waarop we sporten kan veranderen? Welke nieuwe ideeën zouden er in de toekomst kunnen komen om sport nog beter of leuker te maken?

UITLEG CONCEPTEN:

Slim sporten: Slim sporten betekent dat je goed nadenkt over hoe je beweegt om jezelf te verbeteren. Soms merk je dat je beter loopt als je je armen anders houdt, of dat je sneller skeelert met een andere houding. Je leert uit wat je voelt en ziet en soms kan ook technologie je hierbij helpen.

Technologie in sport: Technologie in sport helpt sporters om sneller, veiliger en slimmer te trainen. Het gaat om alles wat mensen uitvinden of gebruiken om prestaties te verbeteren, zoals speciaal ontworpen schoenen, skeelers of sportpakken, apps en horloges die bewegingen, snelheid en hartslag meten, en camera's of sensoren die je houding analyseren. Technologie werkt als een extra bril: ze toont dingen die je zelf niet altijd ziet en helpt sporters om stap voor stap beter te worden.

Sportwetenschap: Wetenschap in sport gaat niet alleen over meten en testen, maar ook over begrijpen waarom iets werkt. Sportwetenschappers onderzoeken hoe sporters beter kunnen presteren door te kijken naar snelheid, kracht, houding en hartslag. Met die informatie geven ze advies over training, voeding en materiaal. Soms leidt dat onderzoek tot slimme uitvindingen (zoals de klapschaatsen) of veranderingen in technieken en regels. Zo zie je dat wetenschap en technologie sport voortdurend veranderen.

Juist of fout?

Idee: Een leuke extra bij deze stellingen kan zijn om er een actieve werkvorm aan te koppelen. Zo moeten de kinderen bijvoorbeeld op hun rechterbeen staan (voorovergebogen en met de handen op de rug als een echte schaatser) als het juist is en op hun linkerbeen als het fout is. Je kan ook zelf een actieve werkvorm verzinnen.

1. Bij schansspringen zetten sporters hun ski's in een V-vorm omdat dat mooier is.

Fout, de V-houding bij schansspringen werd niet gekozen omdat het er mooier uit ziet, maar omdat je er veel verder mee springt. Door de ski's in een V-vorm te zetten, blijf je langer zweven. Zo kan een springer tientallen meters verder komen. Deze techniek werd ontdekt door een Poolse springer. De V-techniek bleek zo goed te werken dat ze vanaf 1992 door elke schansspringer werd gebruikt op de Spelen.

2. Een schaatser gaat sneller als hij zijn handen op de rug houdt.

Juist, als een schaatser zijn handen op de rug houdt, vangt hij minder lucht en gaat hij sneller. Sporters testen dit zelfs in kamers met wind om te zien welke houding het beste werkt. Voorovergebogen schaatsen helpt ook, maar handen op de rug geeft nog extra voordeel.

 [Artikel over nieuwe schaatstechniek](#)

3. Op de Spelen gebruiken sporters altijd dezelfde ski's.

Fout, er zijn veel verschillende skiwedstrijden en voor elke discipline zijn er andere ski's. Voor snelle bochten heb je korte ski's nodig, voor hoge snelheid lange ski's. Springers gebruiken zelfs extra lange ski's om langer in de lucht te blijven. Ook in andere sporten veranderen materialen door onderzoek. Zo werd de klapschaats uitgevonden: die zorgt ervoor dat schaatsers sneller gaan omdat hun voet langer contact maakt met het ijs.

 [Filmpje klapschaatsen](#)

4. Hoe warmer het ijs, hoe sneller je schaatst.

Fout, warm ijs is juist trager. Als het ijs te warm is, wordt het zachter en stroever, waardoor je minder goed glijdt. Koud en hard ijs zorgt ervoor dat je sneller kan schaatsen, omdat je minder weerstand hebt. Daarom is de temperatuur van het ijs heel belangrijk bij wedstrijden.

5. Bobsleeteams voegen soms extra gewichten toe aan hun slee om sneller te gaan.

Juist, een zwaardere bobslee gaat sneller omdat de zwaartekracht harder trekt op meer gewicht. Daardoor glijdt de slee sneller naar beneden. Maar er is een maximumgewicht, zodat het veilig en eerlijk blijft. Teams mogen extra gewichten toevoegen, maar alleen tot die limiet.

Opdracht: actieve wetenschapstocht

Locatie: Klas, turnzaal of speelplaats

Materiaal: Tennisbal, prop papier, extra voorwerpen om te laten vallen (bv. gum, boek), bal, schuurpapier, aluminiumfolie, stuk stof (bv. handdoek), skateboard of rolschaatsen (optioneel), papier, ventilator of haardroger (optioneel), groot en klein karton

Uitleg: Ga samen met de leerlingen op een actieve ontdekkingstocht over wetenschap in de sport met deze proefjes:

1. Zwaartekracht: Laat twee voorwerpen tegelijk vallen van dezelfde hoogte (bv. een tennisbal en een prop papier). Laat leerlingen zelf springen en voelen hoe ze naar beneden getrokken worden. Laat ze springen met en zonder voorwerp.

Vragen: Wat valt sneller? Waarom? Wat heeft gewicht met snelheid te maken?

Voorbeeld in sport: Een skiër glijdt vanzelf naar beneden op een helling, zelfs zonder af te duwen. Dat komt door de zwaartekracht die hem naar beneden trekt.

2. Wrijving: Laat een voorwerp glijden over verschillende ondergronden (bv. schuurpapier, aluminiumfolie, stof). Laat leerlingen met een skateboard of rolschaatsen rijden op een gladde ondergrond en daarna op gras of tapijt. Je kan dit ook doen door een bal te laten rollen over deze ondergrond.

Vragen: Welke ondergrond laat het voorwerp het verst glijden? Hoe beïnvloedt wrijving je snelheid?

Voorbeeld in sport: Schaatsers glijden vlot over ijs dankzij weinig wrijving. Skiërs gebruiken wax om hun ski's sneller te laten glijden.

3. Luchtweerstand (aerodynamica): Laat verschillende vormen van papier door de lucht vallen (bv. een plat blad, een prop, een vliegtuigje). Gebruik eventueel een ventilator of haardroger als 'wind'. Laat leerlingen rennen met een groot karton vs. een klein karton.

Vragen: Welke vorm valt het snelst? Waarom? Wat gebeurt als je tegen de wind in beweegt? Waarom maken sporters zich 'klein' om sneller te gaan?

Voorbeeld in sport: Wielrenners maken zich klein om minder lucht te vangen en sneller te rijden. Ook skiërs gebruiken aerodynamische pakken en houdingen om luchtweerstand te verminderen.

Differentiatie:

- **Jongere leerlingen:** Laat hen vooral voelen, kijken en vergelijken. Gebruik eenvoudige vergelijkingen zoals veer vs. steen, glad vs. ruw, groot vs. klein. Gebruik kindertaal en laat hen spelenderwijs ontdekken zonder te veel nadruk op meten of moeilijke begrippen.
- **Oudere leerlingen:** Laat leerlingen een hypothese formuleren voor elk experiment: "Ik denk dat de prop sneller valt dan het blad omdat...". Introduceer wetenschappelijke termen en principes:
 - **Zwaartekracht:** aantrekkingskracht van de aarde.
 - **Wrijving:** kracht die beweging tegenwerkt.
 - **Luchtweerstand:** kracht die lucht uitoefent op bewegende objecten.
 - **Aerodynamica:** hoe de vorm van een object de luchtweerstand beïnvloedt.
 - **Windtunnel:** testomgeving om luchtstromen te bestuderen.

Laat hen eventueel een filmpje maken van hun experiment met uitleg.

Actief alternatief: bouw je eigen aerodynamische recordbreker

Verdeel de leerlingen in groepjes en geef hen materiaal zoals papier, karton, rietjes en plakband. Laat hen een object ontwerpen dat zo ver mogelijk kan vliegen of glijden (bv. een papieren vliegtuig of mini-slee). Ze formuleren eerst een hypothese over waarom hun ontwerp het snelst zal gaan. Ga naar buiten en test alle ontwerpen in een wedstrijd waarbij leerlingen ook zelf kunnen meten hoe ver hun object gaat. Bespreek achteraf welke eigenschappen zorgden voor minder luchtweerstand of wrijving en hoe ze het zouden verbeteren.

Andere materialen:

- 💡 Wil je meer weten over hoe materialen en technologische hulpmiddelen prestaties verbeteren? Bekijk dan de fiche van Alexander Doom uit het eerste deel van dit educatief pakket, '[De Spelen in 4 thema's](#)'. Benieuwd naar het beroep van een sportwetenschapper? Ontdek het in de fiche van Arne Jaspers in het derde deel '[Ontdek 8 inspirerende topsportberoepen](#)' van dit educatief pakket.
- 💡 Ontdek meer over technologie en slim bewegen in sport in de inspiratiesessies '[Slim bewegen: AI en ChatGPT als jouw sportieve assistent op school](#)' en '[digitale innovatie in de sportles](#)'.
- 🌐 Op zoek naar leuke wetenschappelijke proefjes voor in de klas om meer te leren over technologie, fysica, biologie...? Neem een kijkje op deze [website van Technopolis](#).

Bijlagen



Nina is dankbaar voor alle steun van vrienden en familie.

Door haar blessure komt Nina even in een moeilijke periode, omdat ze niet kan trainen zoals gepland.

Als topsporter ervaart Nina soms veel stress, waardoor het plezier even naar de achtergrond kan verdwijnen.

Nina wordt omringd door een team dat haar helpt het beste uit zichzelf te halen.

Kunstschaatsen is een heel belangrijk deel van Nina's leven.

Nina geniet van kleine dingen, zoals naar haar favoriete muziek luisteren, om opnieuw energie te krijgen tijdens lastige trainingsperiodes.

Nina is trots op de prestaties die ze al heeft kunnen bereiken. Kunstschaatsen is een heel belangrijk deel van Nina's leven.

Nina haalt heel veel energie en plezier uit de vele uren die ze doorbrengt op het ijs. Nina geniet van kleine dingen, zoals naar haar favoriete muziek luisteren, om opnieuw energie te krijgen tijdens lastige trainingsperiodes.

Als topsporter ervaart Nina soms veel stress, waardoor het plezier even naar de achtergrond kan verdwijnen. Door haar blessure komt Nina even in een moeilijke periode, omdat ze niet kan trainen zoals gepland.

heel veel plezier uit die ze op het ijs.

Nina is trots op de prestaties die ze al heeft kunnen bereiken.



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

gezondleven.be

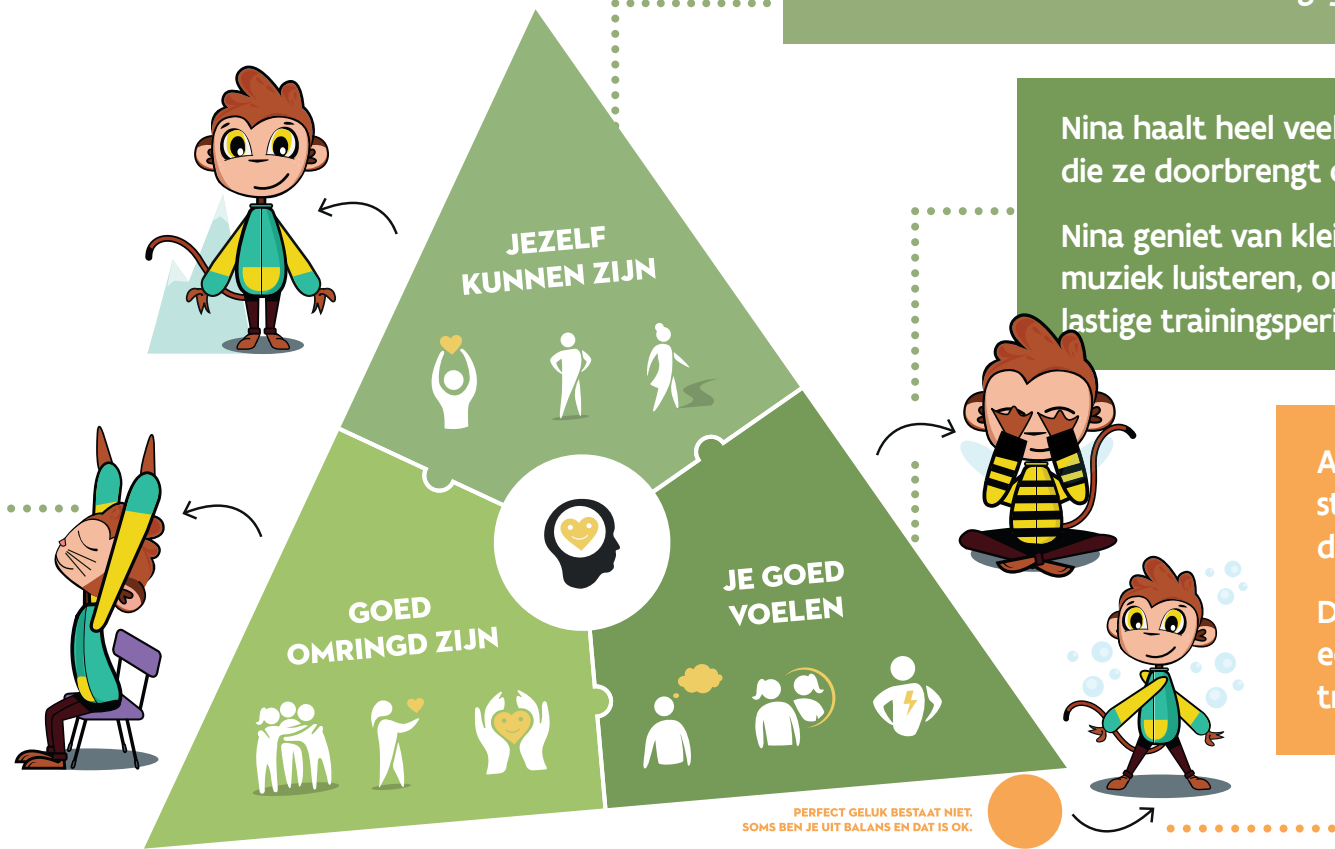
GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Nina is trots op de prestaties die ze al heeft kunnen bereiken.
Kunstschaatsen is een heel belangrijk deel van Nina's leven.

Nina haalt heel veel energie en plezier uit de vele uren die ze doorbrengt op het ijs.
Nina geniet van kleine dingen, zoals naar haar favoriete muziek luisteren, om opnieuw energie te krijgen tijdens lastige trainingsperiodes.

Als topsporter ervaart Nina soms veel stress, waardoor het plezier even naar de achtergrond kan verdwijnen.
Door haar blessure komt Nina even in een moeilijke periode, omdat ze niet kan trainen zoals gepland.

Nina is dankbaar voor alle steun van vrienden en familie
Nina wordt omringd door een team dat haar helpt het beste uit zichzelf te halen.



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

gezondleven.be

GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**



Nina is dankbaar voor alle steun van vrienden en familie.

Als topsporter ervaart Nina soms veel stress, waardoor het plezier even naar de achtergrond kan verdwijnen.

Nina haalt heel veel energie en plezier uit de vele uren die ze doorbrengt op het ijs.

Nina is trots op de prestaties die ze al heeft kunnen bereiken.

Door haar blessure komt Nina even in een moeilijke periode, omdat ze niet kan trainen zoals gepland.

Nina wordt omringd door een team dat haar helpt het beste uit zichzelf te halen.

Kunstschaatsen is een heel belangrijk deel van Nina's leven.

Nina geniet van kleine dingen, zoals naar haar favoriete muziek luisteren, om opnieuw energie te krijgen tijdens lastige trainingsperiodes.