

**■ Materiaal**

- Schrijfgerei

■ Hoe gaan we te werk?

Bewegen is niet alleen sporten. We bewegen in feite de hele dag door. Bij de ene beweging verbruik je al meer energie dan bij de andere. Variatie in je bewegingspatroon is belangrijk. Probeer je dagelijkse bewegingen in de onderstaande tabel in te vullen.

Beantwoord nadien ook de bijhorende vraagjes.

Bewegingen waarbij je maar weinig energie verbruikt	Bewegingen waarbij je wat meer energie verbruikt	Bewegingen waarbij je veel energie verbruikt



Soms volstaat het om kleine dingen in je leefpatroon te veranderen om dagelijks meer te bewegen. Noteer hieronder wat jij anders zou kunnen doen in je dagdagelijkse activiteiten om meer beweging te hebben.

Waarom me moe maken? Misschien heb je deze opmerking al eens gehoord. Denk jij er ook zo over? Of juist niet! Noteer hieronder waarom jij er van houdt/niet van houdt om altijd in beweging te zijn en te sporten.



Of je het nu graag of niet graag doet, voldoende bewegen is heel belangrijk.

Noteer hieronder waarom voldoende bewegen zo belangrijk is voor iedereen.
