



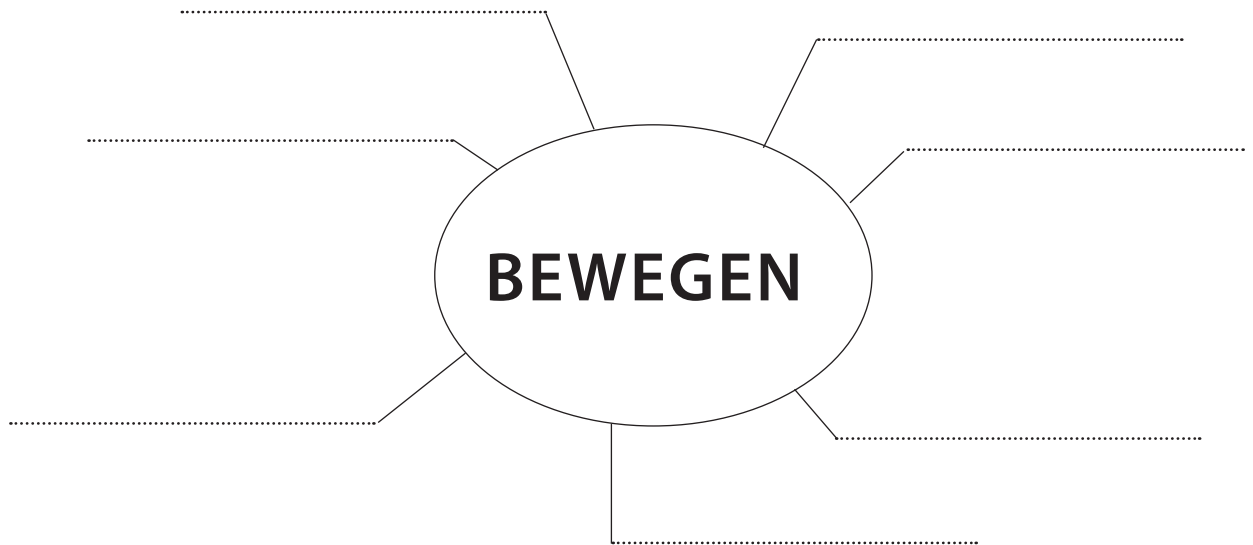
■ **Materiaal**

- **Schrijfgierief**

■ **Hoe gaan we te werk?**

Opdracht 1

Maak een woordspin rond het woord "bewegen".





Opdracht 3

Denk terug aan het moment waarop je deze morgen bent opgestaan. Op dat moment ging je dag van start. Wat deed je nadat je was opgestaan? En daarna? En daarna? Overloop zo de hele dag.

Wanneer heb je een actief bewegingsmoment gehad?

Kleur in de tijdslijn per bewegingsmoment hoe lang je actief was. Elk blokje stelt 5 minuten voor. Heb je bijvoorbeeld ongeveer 10 minuten gefietst, kleur dan twee blokjes in.

Kleur gelijkaardige bewegingsmomenten in dezelfde kleur (bv. van en naar school fietsen, spelen in de voor- en de namiddag, meerdere keren per dag de hond uitlaten, sporten). Geef in de legende aan welke kleur met welk type bewegingsmoment overeenkomt. Laat alle bewegingsmomenten op elkaar aansluiten.



Legende:

| | | | |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

Bekijk het resultaat. Heb je plaats over op jouw bewegingslijn?

Ja: Je moet meer lichaamsbeweging nemen. Bekijk je dagindeling opnieuw en zoek naar momenten die je actiever kan doorbrengen. Elke dag voldoende lichaamsbeweging nemen is belangrijk om je goed te voelen en gezond te blijven. Hoe was de uitdrukking alweer? Een gezonde geest in een gezond lichaam. Doen!

Neen: Je bent op de goede weg. Langer dan 60 minuten per dag bewegen mag natuurlijk. Proficiat, probeer je bewegingsmomenten zo actief mogelijk te houden. Bravo !