

Werkblad Beweegvragenlijst

Vul de vragenlijst in voor de afgelopen week (week en weekend).

Activiteit	Hoeveel <u>dagen</u> <u>per week</u> deed je dit?	Hoeveel <u>minuten</u> <u>per dag</u> was je hier mee bezig?	Hoeveel minuten is dit in totaal? (dagen x minuten)
Hoe heb je bewogen <u>op weg naar school</u>?			
In de ochtend naar school wandelen of fietsen			
Aan het eind van de dag van school naar huis wandelen of fietsen			
In de pauze naar huis wandelen of fietsen			
In de pauze terug naar school wandelen of fietsen			
Welke beweging of sport heb je gedaan <u>op school</u>?			
Buitenspelen			
Gymles			
Welke beweging of sport heb je gedaan <u>buiten school</u>?			
Buitenspelen			

Deze vragenlijst voor kinderen is geïnspireerd op de [SQUASH vragenlijst](#) (Wendel-Vos en Schuit, 2004).

Bereken nu je beweegscore!

Hoeveel heb je de afgelopen week bewogen? Dat gaan we nu ontdekken!

1. Geef in de laatste kolom met **kleur** aan hoe intensief je hebt bewogen. Gebruik daarvoor het instructieblad 'Beweegintensiteit bepalen'.
2. Nu gaan we **rekenen**. Bij het berekenen van de beweegscore tellen alleen de matig tot zwaar intensieve activiteiten mee (dus de blauwe en groene vakjes).

- a. Tel het totaal aantal minuten van alle blauwe vakjes bij elkaar op:

Totaal aantal minuten van de blauwe vakjes	MET-score voor matig intensief bewegen	Score voor matig intensief bewegen
	6	

- b. Tel het totaal aantal minuten van alle groene vakjes bij elkaar op:

Totaal aantal minuten van de groene vakjes	MET-score voor zwaar intensief bewegen	Score voor zwaar intensief bewegen
	9	

- c. Bereken je **totale beweegscore**:

Score voor matig intensief bewegen	Score voor zwaar intensief bewegen	Beweegscore