

## Werkblad Stappen tellen

Hoeveel stappen denk je dat je per dag zet?

\_\_\_\_\_ stappen per dag

*Meet nu een dag lang hoeveel stappen je zet. Gebruik daarvoor een stappenteller of stappenteller app. Zorg dat je je stappenteller altijd bij je draagt, zo dicht mogelijk op je lichaam, bijvoorbeeld in je broekzak.*

*Vul na afloop van de dag de volgende vragen in.*

Hoeveel stappen liep je volgens de stappenteller?

\_\_\_\_\_ stappen per dag

Liep je meer of minder stappen dan je had voorspeld?

**Meer / Minder**

Hoe denk je dat het komt dat je meer of minder hebt gelopen dan je had voorspeld?

## Werkblad Stappen tellen

Hoeveel stappen denk je dat je per dag zet?

\_\_\_\_\_ stappen per dag

*Meet nu een dag lang hoeveel stappen je zet. Gebruik daarvoor een stappenteller of stappenteller app. Zorg dat je je stappenteller altijd bij je draagt, zo dicht mogelijk op je lichaam, bijvoorbeeld in je broekzak.*

*Vul na afloop van de dag de volgende vragen in.*

Hoeveel stappen liep je volgens de stappenteller?

\_\_\_\_\_ stappen per dag

Liep je meer of minder stappen dan je had voorspeld?

**Meer / Minder**

Hoe denk je dat het komt dat je meer of minder hebt gelopen dan je had voorspeld?