

## Werkblad Ontdek de beweegnorm

Bekijk de twee plaatjes van het Kenniscentrum Sport. Op het eerste plaatje zie je hoeveel kinderen en volwassenen zouden moeten bewegen om gezond te blijven. Deze richtlijnen noemen we de beweegnorm. Op het tweede plaatje zie je voorbeelden van wat er bedoeld wordt met de verschillende soorten activiteiten.

Welke drie dingen zouden kinderen moeten doen volgens de beweegnorm om gezond te blijven?

1.
2.
3.

Denken jullie dat jullie volgens de beweegnorm voldoende bewegen? Waarom?

--

Waarom denk je dat de overheid een beweegnorm heeft opgesteld?

--

Wat vinden jullie ervan dat de overheid voorschrijft hoeveel en op welke manier je moet bewegen?

--