



De beweegkalender

Hoeveel beweeg jij? Houd het bij op De beweegkalender!

- Print de beweegkalender uit, hang hem op en hou bij hoeveel je hebt bewogen!
- Kleur iedere dag de hokjes in als je spelletjes hebt gedaan of actief hebt gespeeld.
- Ben je op een dag een uur actief geweest? Kleur dan snel de smiley in!
- Ben je meer dan anderhalf uur actief geweest? Dan ben je een superster! Kleur snel de ster in!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wat heb je vandaag gedaan?
Ik heb een spelletje van de beweegkalender gedaan							
Ik heb meer dan 15 minuten actief buiten gespeeld							
Ik heb meer dan 15 minuten actief binnen gespeeld							
Heb je vandaag meer dan een uur bewogen?							
Heb je vandaag meer dan anderhalf uur lang bewogen?							

