

Naam:

Datum

Totaal / 8

Vul in/3

Om gezond te zijn moet je regelmatig bewegen.

Elk één minuutje bewegen is voldoende.

Daarna kun je gewoon verder doen met wat je bezig was.

Je kunt dan terug beter en je houdt je

.....

Ken jij een oplossing voor onderstaand probleem?/5

Soms heb je ruzie met iemand. Dat is voor jullie allebei niet fijn. Jij voelt je boos of verdrietig, maar de andere ook. Wat kun je dan doen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

W.D.
Les 2

Naam:

Datum

Totaal / 13

Vul in.

...../5

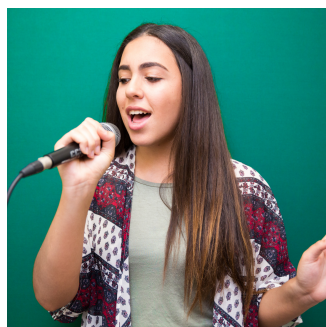
Kies uit:

hobby – actieve – lichaam – passief – plezier

Een is een activiteit die je doet in je vrije tijd. Je verdient er geen geld mee. Je steekt er energie in omdat je er energie uithaalt. Bij sommige hobby's beweeg je veel met je lichaam . Dat is een hobby. Andere hobby's doen je hersenen kraken, maar je blijft stilzitten. Denk maar aan schaken. Zo'n hobby kunnen we noemen. Uit beide hobby's kun je veel plezier halen, en beleven maakt je gelukkig.

Noteer bij elk van onderstaande hobby's of ze **actief** of **passief** zijn?

...../8

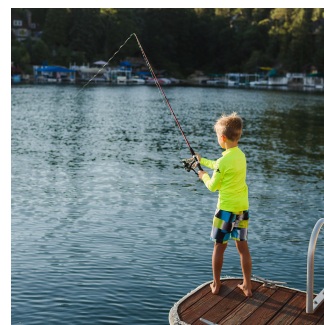


.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Naam:

Datum

Totaal / 13

Teken het juiste hartje bij elke sport.

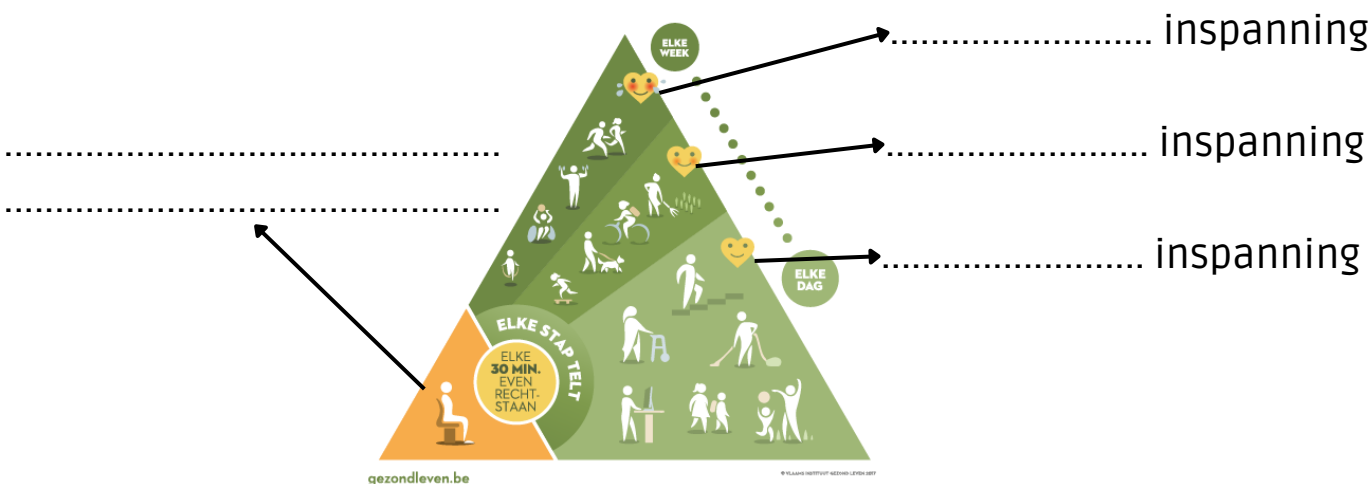
...../5



.....

Vul aan.

...../8



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

Waarom hebben we onze slaap nodig?

-
-

Hoeveel uur slaap heeft een kind van 9 jaar nodig?

-

Hoeveel beeldschermtijd is te veel voor een kind van negen jaar?

-

Naam:

Datum

Totaal / 10

W.D.
Les 6

Noteer bij elke situatie waar de grens ligt. /8

Noteer bij elke situatie een mogelijke oplossing.

Hassatou is geboren met één been. Haar klasgenootjes zitten al van kleins af aan bij haar in de klas en begrijpen dat Hassatou daar zelf niet aan kan doen. Op de speelplaats lachen de leerlingen van het zesde leerjaar haar soms uit. Wanneer Hassatou vraagt om ermee op te houden, doen ze dat niet.

Grens:
.....

Oplossing:
.....

Het is aan de leerlingen van het derde leerjaar om te voetballen. De leerlingen van het vijfde leerjaar pakken de bal af en trappen deze weg. Wanneer de leerlingen vragen om op te houden doen ze dit niet.

Grens:
.....

Oplossing:
.....

Leg uit wat het verschil is tussen de Olympische spelen en de Paralympische spelen. /2

.....
.....
.....
.....



Naam:

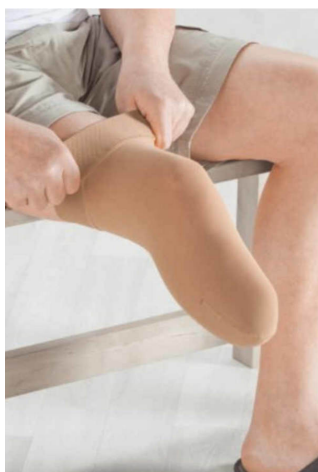
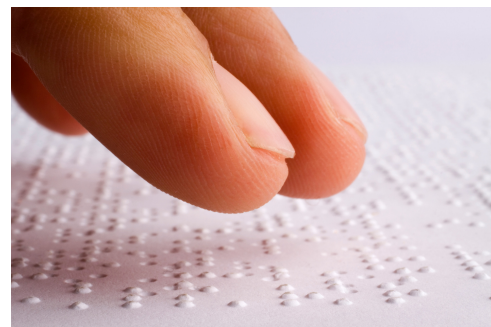
Datum

Totaal / 3

Verbindt het hulpmiddel met de juiste persoon.

...../3

W.D.
Les 7



Naam:

Datum

Totaal / 15

W.D.
Les 9

Som vier dingen op die jij in een spel kunt doen om de sfeer te verbeteren. /4

1.

3.

2.

4.

Wat is fair play? /3

.....
.....
.....
.....

Schrijf twee complimenten voor je klasgenoten. /8

Het eerste compliment schrijf je voor de leerling wiens klasnummer 1 minder is dan het jouwe.

Het eerste compliment schrijf je voor de leerling wiens klasnummer 1 meer is dan het jouwe.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....