

# Logboek bewegingsactiviteiten LO tijdens lockdown-periode

**Uitleg:** In de tijd dat je online les hebt vanwege corona, moet je aantonen dat je gesport/bewogen hebt. Dat kan van alles zijn, van trainen buiten, hardlopen, skaten, wandelen met de hond etc.  
Je kan/mag dat onder de eigenlijke LO-les doen, maar je mag ook je eigen tijdstip uitzoeken!  
Je moet of minimaal 3 x 30 min per week een activiteit doen, of minimaal 2 x 45 min per week!  
Vul het logboek in en lever het uiterlijk maandag **18 januari via opdrachten in de ELO van magister**. Het is een "handelingsdeel"  
Dit houdt in: lever je niets in, dan staat er een "O" (onvoldoende)!

**Sla het op als: [jouw voornaam en letter achternaam][klas]logboek lo. Bijvoorbeeld: m.kroesE1hvalogboeklo .**

Lever je bewijs door een foto, maak een schermafbeelding van een app die activiteiten registreert (bijv Strava, account van een sport/smartwatch etc.) Wees creatief!

Heb je vragen? Mail me gerust.

Succes en "have fun". Blijf bewegen!

**Naam:**  **Klas:**

## Week 4-11 januari

Dag	Wat gedaan	met wie?	Hoe lang? (In minuten)

Week 11-18 januari

Dag	Wat gedaan	met wie?	Hoe lang

Week 18 – 25 januari

Wat gedaan	met wie?	Hoe lang

## Week 25 januari – 1 februari

Wat gedaan	met wie?	Hoe lang

## Week 1 - 8 februari

Wat gedaan	met wie?	Hoe lang

## **Nederlandse Norm Gezond Bewegen**

Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60.

Of aan de norm wordt voldaan hangt af van de duur (totaal 30 of 60 minuten in blokjes van minimaal 10 minuten), de frequentie (minimaal vijf dagen per week) en de intensiteit (iets hogere hartslag en ademhaling. dus stevig doorwandelen, iets harder op de pedalen trappen, eens flink achter de hond aanrennen).

Drie groepen worden onderscheiden: inactieven halen geen enkele dag per week 30 minuten matig intensieve beweging; normactieven zijn vijf dagen of vaker actief per week en de groep daartussen wordt gevormd door de mensen die onvoldoende actief zijn, de semi-actieven