**Leerdoel 2 Werkblad fit-test**

* **Lenigheid**

Aantal centimeters (plek tot waar je het schuifje kreeg): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm.  
Ik scoor onvoldoende / gemiddeld / goed

* **Uithoudingsvermogen**

Aantal sprongen in 1 minuut: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Ik scoor onvoldoende / gemiddeld / goed

* **Kracht**

Aantal keer opgedrukt in 1 minuut: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Ik scoor onvoldoende / gemiddeld / goed

* **Longinhoud**

Score spirometer: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cc   
Ik scoor onvoldoende / gemiddeld / goed

**Conclusie**

**Hoe fit ben jij?**

Heb je bij alle onderdelen **gemiddeld** dan ben je aardig fit

Heb je bij alle onderdelen **onvoldoende** dan ben je minder fit

Heb je bij alle onderdelen **goed** dan ben je MEGA fit!!

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat je verschillende scores hebt, maar kijk dan waar je de meeste van hebt. 3x gemiddeld en 1x onvoldoende dan ben je nog steeds aardig fit.

Hoe fit ben jij?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bespreek met je docent jouw score en bewaar dit werkblad in je mapje!