**Leerdoel 2 Werkkaart Fit-test**

*Leerdoel 2:* *Je benoemt wat lichamelijk conditie inhoudt en hoe deze bevorderd kan worden*

**Wat ga je doen?**

1. Maak groepjes van 4
2. Jullie gaan deze hele les kijken hoe fit jullie zijn
3. Er zijn 4 verschillende onderdelen
4. Zorg dat je alle 4 verschillende opdracht gedaan hebt

* **Uithoudingsvermogen**
* **Lenigheid**
* **Kracht**
* **Longinhoud**

1. Volg de stappen op de werkkaart
2. Heel veel succes!

**Wat heb je nodig?**

* Werkkaart en werkblad Fit-test
  + Uithoudingsvermogen
  + Lenigheid
  + Kracht
  + Longinhoud
* Pen / potlood
* Timer

**Afronding van de opdracht**

Laat de ingevulde werkbladen zien aan je docent. De docent tekent het onderdeel daarna af in je mapje.

**Lenigheid**

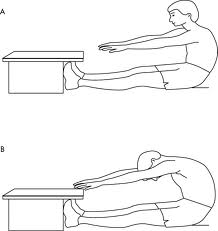
**Wat ga je doen?**

* Je lenigheid meten

**Wat heb je nodig?**

* Pen
* Lenigheid-meter
* Score tabel

**Hoe ga je het doen?**

* Zet de lenigheid-meter op de grond tegen de muur
* Ga op de grond zitten, gestrekte benen, knieën dus NIET gebogen en zet je voeten plat tegen de meter
* Buig in deze houding zover je kunt naar voren met gestrekte armen en duw het schuifje met 2 handen tegelijk zover mogelijk weg.
* Noteer deze score hieronder

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***LENIGHEID*** | *Jongens* | *Meiden* |
| *Onvoldoende* | *Minder dan 20* | *Minder dan 32* |
| *Gemiddeld* | *20 – 33* | *32 – 40* |
| *Goed* | *Meer dan 33* | *Meer dan 40* |

**Uithoudingsvermogen**

**Wat ga je doen?**

* Meten hoe goed je uithoudingsvermogen is

**Wat heb je nodig?**

* Pen
* Touwtje om mee te springen
* Timer

**Hoe ga je het doen?**

* Kies wie gaat springen en wie de tijd bij gaat houden
* Let op je komt allemaal aan de beurt
* Zet de timer op 1 minuut
* Spring zo vaak mogelijk touwtje binnen 1 minuut
* Tel hardop
* Schrijf je score hieronder op

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Onvoldoende** | **Gemiddeld** | **Goed** |
| 1 tot 15 x | 15 tot 35 x | 35 tot 70 x |

**Kracht**

**Wat ga je doen?**

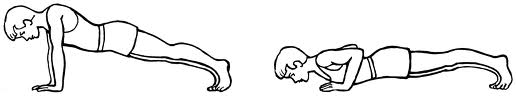
* Meten hoe vaak je kunt opdrukken in 1 minuut

**Wat heb je nodig?**

* Pen
* Ruimte op de grond
* Timer

**Hoe ga je het doen?**

* Zet je handen op schouderbreedte
* Je lijf blijft zo recht als een plank, dus *alleen je armen* buigen en strekken
* Je neus wijst naar de grond tijdens het opdrukken
* Zet de timer op 1 minuut
* Druk jezelf zo vaak mogelijk op in 1 minuut
* Vul hieronder in hoe vaak het gelukt is

[](http://www.google.nl/imgres?q=push+up&hl=nl&biw=1024&bih=403&tbm=isch&tbnid=KToAf7HCxtNfVM:&imgrefurl=http://en.wikipedia.org/wiki/File:Push_up_(PSF).png&docid=lYOwnzNAXIdL2M&imgurl=http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Push_up_(PSF).png&w=3632&h=688&ei=vWl4UJ_eHubM0QXT1oBI&zoom=1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Onvoldoende** | **Gemiddeld** | **Goed** |
| **Jongens** | 0 – 3 | 4 – 7 | 8 of meer |
| **Meiden** | 0 – 2 | 3 – 4 | 5 of meer |

**Longinhoud**

**Wat ga je doen?**

* Meten hoeveel inhoud je longen hebben

**Wat heb je nodig?**

* Spirometer
* Mondstukje
* Pen

**Hoe ga je het doen?**

* Zet de spirometer op 0
* Zet een nieuw mondstukje op de spirometer
* Blaas zo hard en lang mogelijk door het mondstukje heen
* Haal het mondstukje eraf en gooi die weg
* Bekijk je score op de spirometer
* Vul je score hieronder in

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Onvoldoende** | **Gemiddeld** | **Goed** |
| 500 – 1500 | 1500- 2500 | 2500 - 5000 |