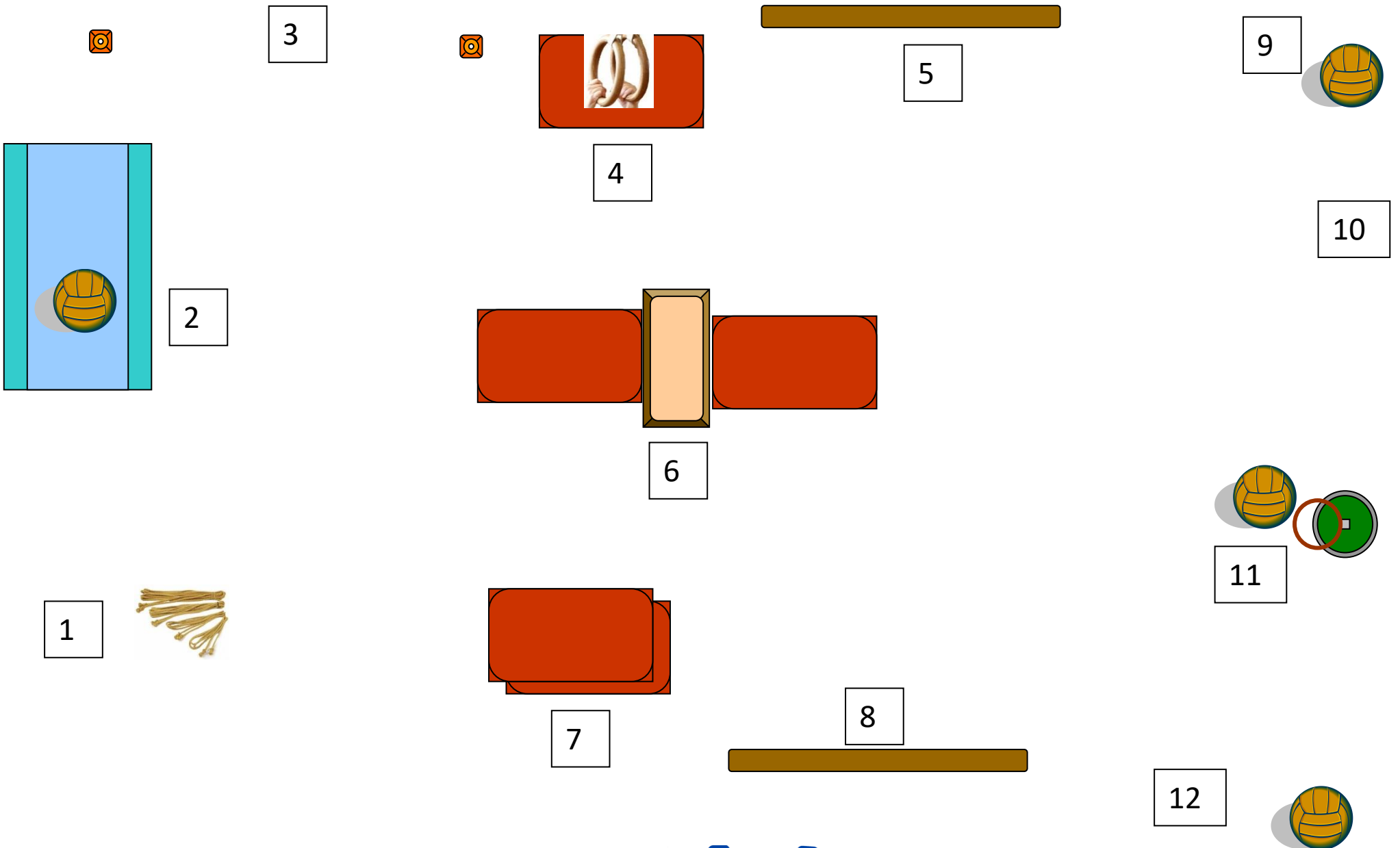


Leskaart conditiecircuit



Leskaart conditiecircuit

Conditiecircuit			
Doel:	Lukt het niet?	Moeilijker?	Materiaal:
<p>De leerlingen meten per activiteit binnen 30 sec. hoe vaak zij de opdracht uit kunnen voeren en laten daarmee het niveau van hun conditie zien.</p> <p>Let op! Als leerkracht heb je een belangrijke taak in aanmoediging. Door jouw aanmoedigen zullen de leerlingen meer uit zichzelf proberen te halen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Korte aanwijzingen geven; - Complimenten op wat welk lukt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aanmoedigen vaker te halen binnen de gestelde tijd. 	<ul style="list-style-type: none"> 5 x matje Dikke mat 4 x bal 2 x springtouw 2 x bank Korf Ringen 2 x pylon muur
1 De leerlingen trainen hun arm- en beenspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. kunnen touwtjespringen.	2 De leerlingen trainen hun buikspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. op de dikke mat een sit-up kunnen doen waarbij ze een bal vasthouden en die de grond achter het hoofd en de muur boven de voeten aan laten tikken.	3 De leerlingen trainen hun beenspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. tussen 2 lijnen heen en weer kunnen sprinten.	4 De leerlingen trainen hun arm- en beenspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. hangend in de ringen, met hun armen gebogen, van de ene kant van de mat naar de andere kant kunnen springen.
5 De leerlingen trainen hun beenspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. op en af de bank kunnen stappen (2 voeten boven, 2 voeten beneden).	6 De leerlingen trainen hun buik- en bovenbeenspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. vanuit ligstand hun benen gestrekt over de kastkop heen en weer kunnen bewegen.	7 De leerlingen trainen hun arm- en buikspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. in opdruk houding hun handen op de mat en dan weer op de grond kunnen zetten (2 handen boven, 2 handen beneden).	8 De leerlingen trainen hun arm-, buik- en beenspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. een wendsprong over de bank heen kunnen maken.
9 De leerlingen trainen hun armpieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. de bal rondom hun lichaam kunnen draaien.	10 De leerlingen trainen hun buik- en beenspieren en meten hoe lang zij binnen 30 sec. kunnen blijven zitten in de wall-sit.	11 De leerlingen trainen hun armspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. de bal in of tegen de korf kunnen mikken.	12 De leerlingen trainen hun armspieren en meten hoe vaak zij binnen 30 sec. de bal kunnen stuiten.