Dit document is gedownload door () op October 30, 2026.
Dit document is gedownload door (renuka_baldew@hotmail.com) op July 14, 2022.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.



De juiste sport(ver)houding

Stel je eigen workout samen

Wat doe jij het liefst als je met een workout bezig bent? Een push-up, burpee of squat? En hoe vaak moet je die oefening dan doen?

In deze les leer je verhoudingstabellen te gebruiken om samen een persoonlijke workout samen te stellen. Zo sport je met de juiste (ver)houding!

1 Je gaat je eigen sportles samenstellen. Het is belangrijk om te weten hoeveel tijd je moet inplannen voor een oefening én hoe vaak je de oefening kan doen in een bepaalde tijd. We gebruiken daarvoor verhoudingstabellen.

a Je hebt net 30 seconden step-ups op een stoel gemaakt.

Hoeveel step-ups heb je gedaan? ..... step-ups.

b Bereken hoeveel step-ups je kan doen in 2 minuten. Gebruik de verhoudingstabel.

Seconde	30	1	120
Step-ups			

Dus ..... step-ups in 2 min.

Tip!
1 min = 60 sec
2 min = 120 sec

c Hoeveel seconden heb je over één step-up gedaan? Gebruik de verhoudingstabel.

Seconde	30	
Step-ups		1

Dus ..... sec voor één step-up.

d Hoe lang doe je over 10 step-ups?

Seconde	30		
Step-ups		1	10

Dus ..... sec voor 10 step-ups.

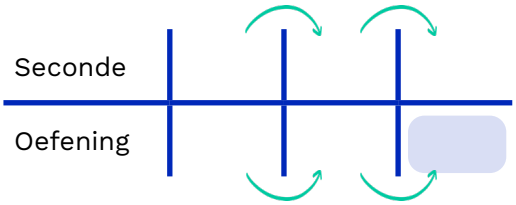
Dit document is gedownload door () op October 30, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.
Dit document is gedownload door (renuka.baldew@hotmail.com) op July 14, 2022.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

2 Bedenk met je groepje een andere sportoefening, maak evt. gebruik van het internet. Zorg dat iedereen uit je groepje snapt hoe de oefening werkt. Jullie gaan deze oefening 20 seconde doen. Gebruik een stopwatch!

a Oefening: .....

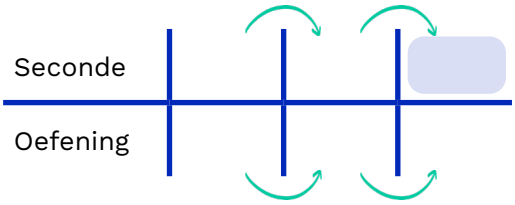
Hoeveel bewegingen heb je gedaan in 20 seconde? ..... bewegingen

b Bereken hoe vaak je deze oefening kan doen in een halve minuut.



Dus ..... bewegingen in een halve min.

c Hoe lang doe je over 40 bewegingen?



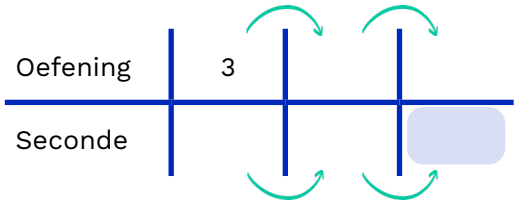
Dus ..... sec voor 40 Jumping Jacks.

3 Bedenk met je groepje nog een andere sportoefening. Jullie gaan om de beurt 3 keer deze oefening doen. Meet met een stopwatch hoe lang iedereen er over doet.

a Oefening: .....

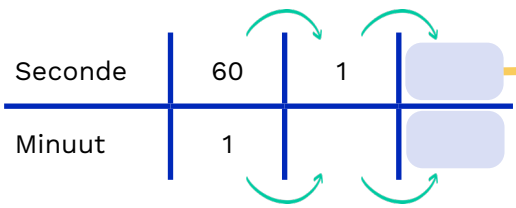
Hoe lang deed je over 3 bewegingen? ..... seconde.

b Bereken hoe lang je doet over 10 bewegingen.



Dus ..... sec voor 10 bewegingen.

c Hoeveel minuten duurt dat in totaal? Gebruik de verhoudingstabel en rond af op één cijfer achter de komma.



Dus ..... min voor 10 bewegingen.

Tip!
Vul hier het aantal seconden voor 10 bewegingen in

Dit document is gedownload door () op October 30, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.
Dit document is gedownload door (renuka.baldew@hotmail.com) op July 14, 2022.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

4 Tijdens het sporten probeer je verschillende spiergroepen te trainen, zoals je been- buik- en armspieren. Het is daarom goed om verschillende oefeningen af te wisselen in je workout

Tip!
Bereken snel het aantal minuten door de seconden te delen door 60

a We gaan de oefeningen uit opdracht 1, 2 en 3 in een sportschema zetten. Gebruik je antwoorden uit deze opdrachten en vul het schema in.

Oefening	aantal keer	aantal seconde	aantal minuten
Step-up	**10**		
	40		
	10		

b Bereken hoeveel tijd je in totaal nodig hebt, rond af op hele minuten.

In totaal duurt dit sportschema ..... minuten.

5 **a** Je gaat met je groepje een sportschema maken voor jullie eigen workout. Welke oefeningen willen jullie gebruiken? Zorg dat de oefeningen verschillende spieren trainen. Maak evt. gebruik van het internet.

Oefening	spieren

b In de bijlage staat een leeg sportschema. Bereken hoe lang je over de verschillende onderdelen wilt doen en hoe vaak je de beweging wilt uitvoeren. Gebruik daarvoor de verhoudingstabellen op het kladblaadje en vul het sportschema in.

Houd rekening met het volgende:
- De workout duurt in totaal 30 minuten.
- Plan ook af en toe pauze tussen de oefeningen en zet dit ook in het schema.
- Oefeningen kunnen herhaalt worden.
- Antwoorden mogen afgerond worden op hele minuten.

Dit document is gedownload door () op October 30, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.
Dit document is gedownload door (renuka_baldew@hotmail.com) op July 14, 2022.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Verdiepingsopdracht

Sporters drinken na een training vaak een smoothie met veel eiwitten erin. Eiwitten zorgen er voor dat de spieren sneller herstellen. Hieronder lees je een recept voor een smoothie voor 4 personen.

Jullie zorgen voor smoothies voor de hele klas. Bereken hoeveel je van ieder ingrediënt nodig hebt.



Ingrediënten voor ..... leerlingen

- ..... gram yoghurt
- ..... gram blauwe bessen
- ..... bananen
- ..... el pindakaas
- ..... ml water

Dit document is gedownload door () op October 30, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.
Dit document is gedownload door (renuka_baldew@hotmail.com) op July 14, 2022.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Sportschema

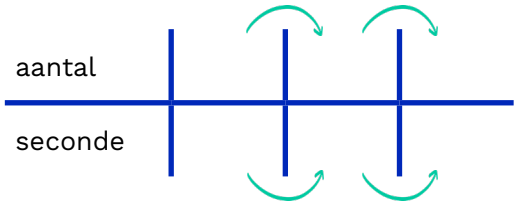
Namen: .....

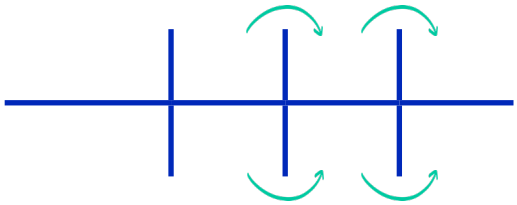
Oefening	aantal keer	aantal minuten

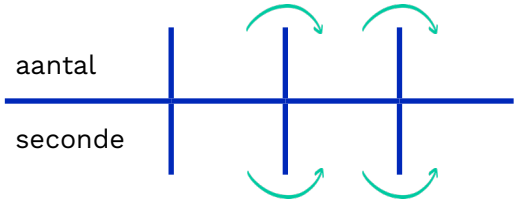
Totaal: ..... min

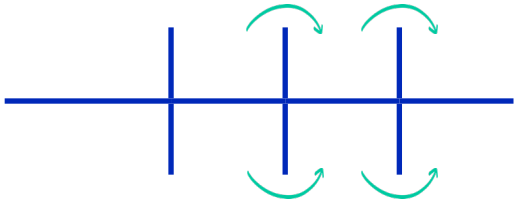
Dit document is gedownload door () op October 30, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.
Dit document is gedownload door (renuka.baldew@hotmail.com) op July 14, 2022.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

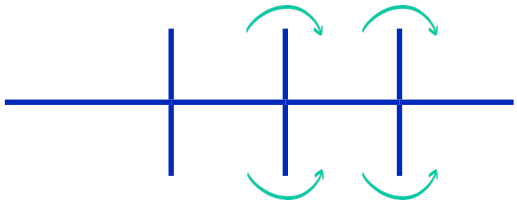
Kladblaadje

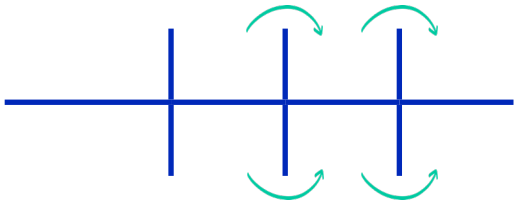


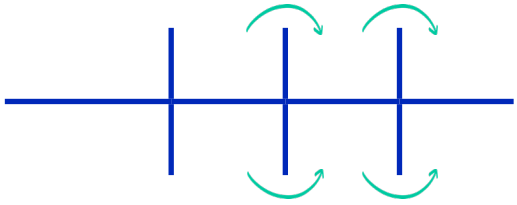


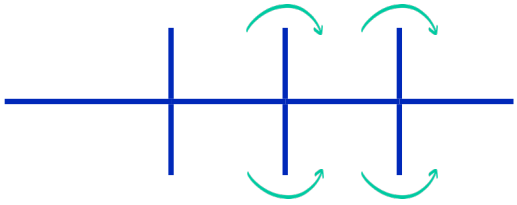


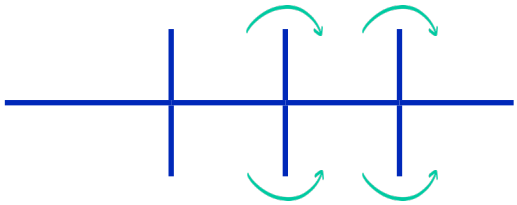


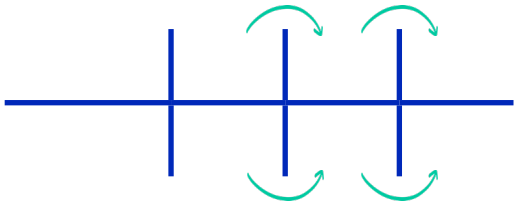












Dit document is gedownload door () op October 30, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.
Dit document is gedownload door (renuka_baldew@hotmail.com) op July 14, 2022.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Kladblaadje opdracht 6

