

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?

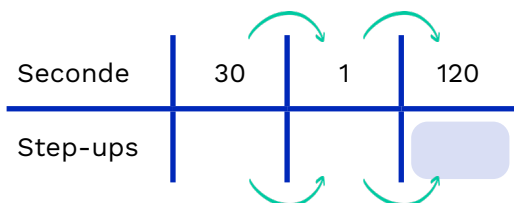
In deze les leer je verhoudingstabellen te gebruiken om samen een persoonlijke workout samen te stellen. Zo sport je met de juiste (ver)houding!

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.

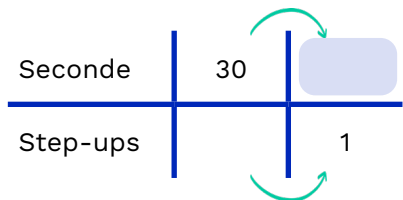
b Bereken hoeveel step-ups je kan doen in 2 minuten. Gebruik de verhoudingstabel.



Dus step-ups in 2 min.

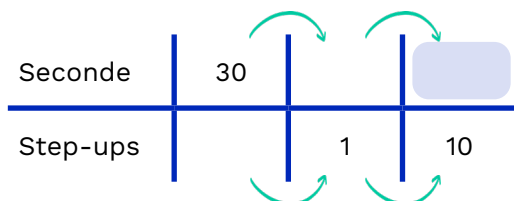
Tip!
1 min = 60 sec
2 min = 120 sec

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



Dus sec voor één step-up.

d Hoe lang doe je over 10 step-ups?



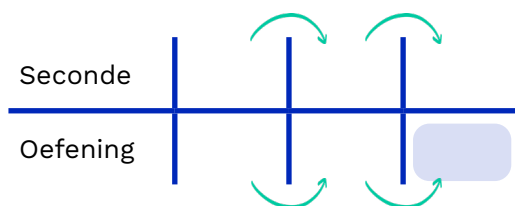
Dus sec voor 10 step-ups.

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:

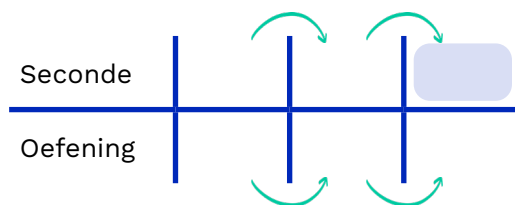
Hoeveel bewegingen heb je gedaan in 20 seconde? bewegingen

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?



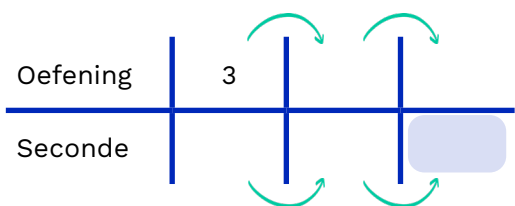
Dus sec voor 40 Jumping Jacks.

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:

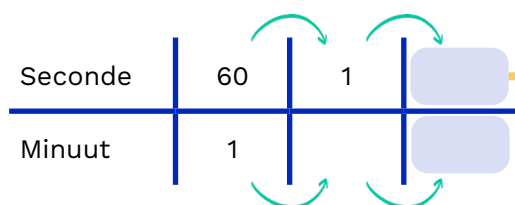
Hoe lang deed je over 3 bewegingen? seconde.

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

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.



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.

SMOOTHIE
VOOR NA HET SPORTEN

Ingrediënten voor 4 personen

- 800 gram yoghurt
- 60 gram blauwe bessen
- 4 bananen
- 5 el pindakaas (el = eetlepel)
- 300 ml water

Bereiding

Doe alle ingrediënten voor de smoothie in een blender. Blend de smoothie tot een glad geheel. Verdeel deze over 4 glazen en serveer met een rietje

SMAKELIJK!

Ingrediënten voor leerlingen

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



Sportschema

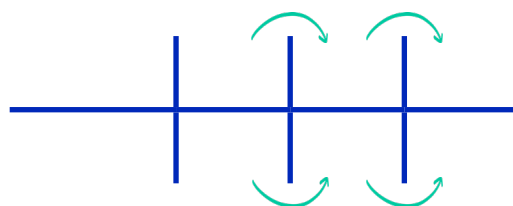
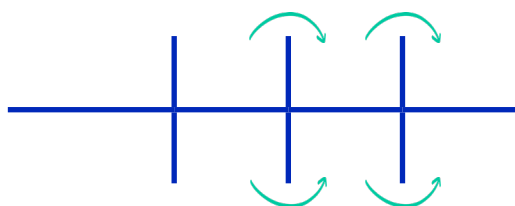
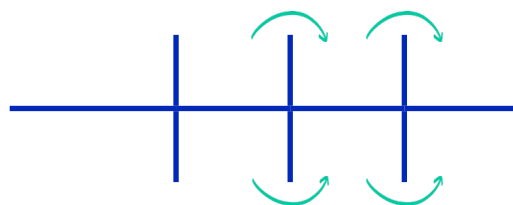
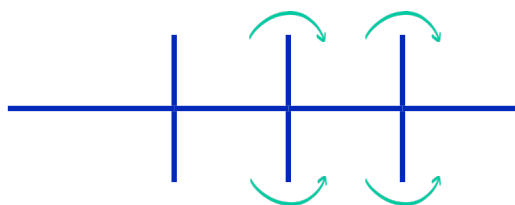
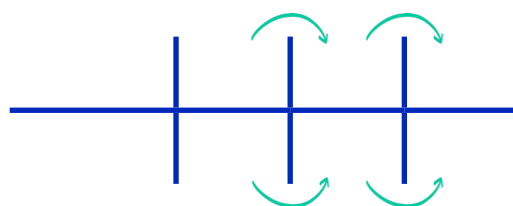
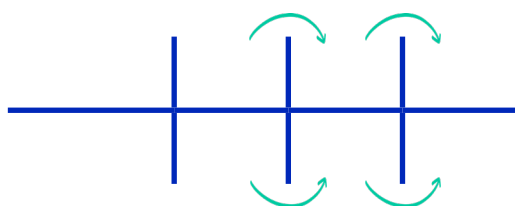
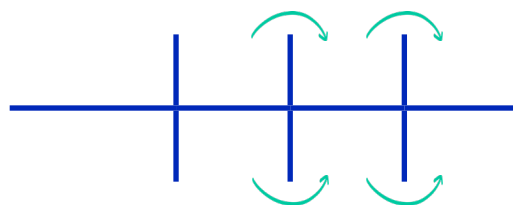
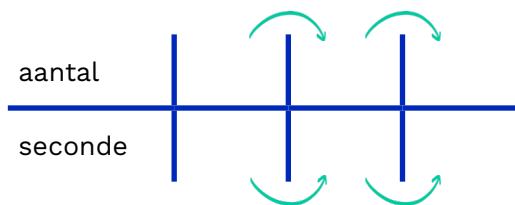
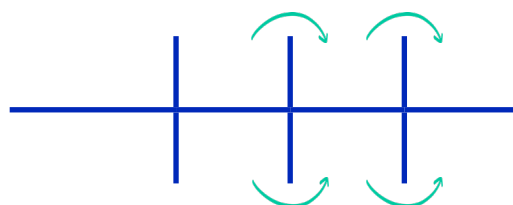
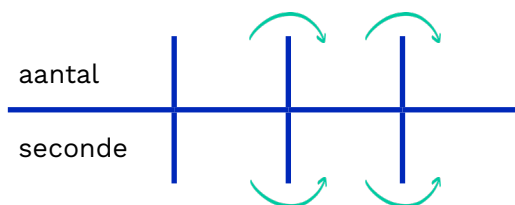
Namen:

Oefening	aantal keer	aantal minuten

Totaal: min



Kladblaadje



Kladblaadje opdracht 6

