

Handelingsdeel Bewegen en Gezondheid Havo 4 en Atheneum 4

Lesbrief

In de eerste les van de tweede periode én in de eerste les van de derde periode doe je een Shuttlerun-test in de les. De uitslagen van deze testen gebruik je om dit handelingsdeel te maken.

- Ga naar de site www.webkwestie.nl/conditie
- Volg de stappen vanaf inleiding en beantwoordt de vragen onder het kopje **verwerking**
- Bij het kopje verwerking punt 5 staat dat je 15 min onder de gymles aan het verbeteren van je conditie mag werken. Dit is **niet** het geval. Onder het kopje **infobronnen** (hoe maak ik een schema) staan voorbeelden van trainingsschema's. De meeste gaan uit van 3x trainen per week. Als je conditie onder gemiddeld is, heb je deze nodig. Heb je genoeg aan 2x trainen per week dan pas je de trainingsschema's aan naar jou situatie.
- Bij het opstellen van je trainingsschema mag je wel je conditietraining die je bij je normale sportbeoefening doet gebruiken. Doe je bijvoorbeeld al elke maandag aan fitness waarbij je uithoudingsvermogen en kracht training doet; schrijf dan in je schema hoe lang je een aspect van je conditie traint en hoe je dat doet.
- Onder het kopje **beoordeling** kun je zien hoeveel punten je voor elk onderdeel kan scoren zodat je weet wat er van je verwacht wordt en hoe je beoordeling tot stand komt.

De opdrachten van de webquest kun je afronden na de tweede conditietest. Deze vindt dus plaats in de eerste les van de derde periode. De tweede week van periode drie lever je de complete opdracht, **uiterlijk vrijdag 3 februari**, in bij de brievenbus tegenover de receptie.

Succes!

De Sectie L.O.