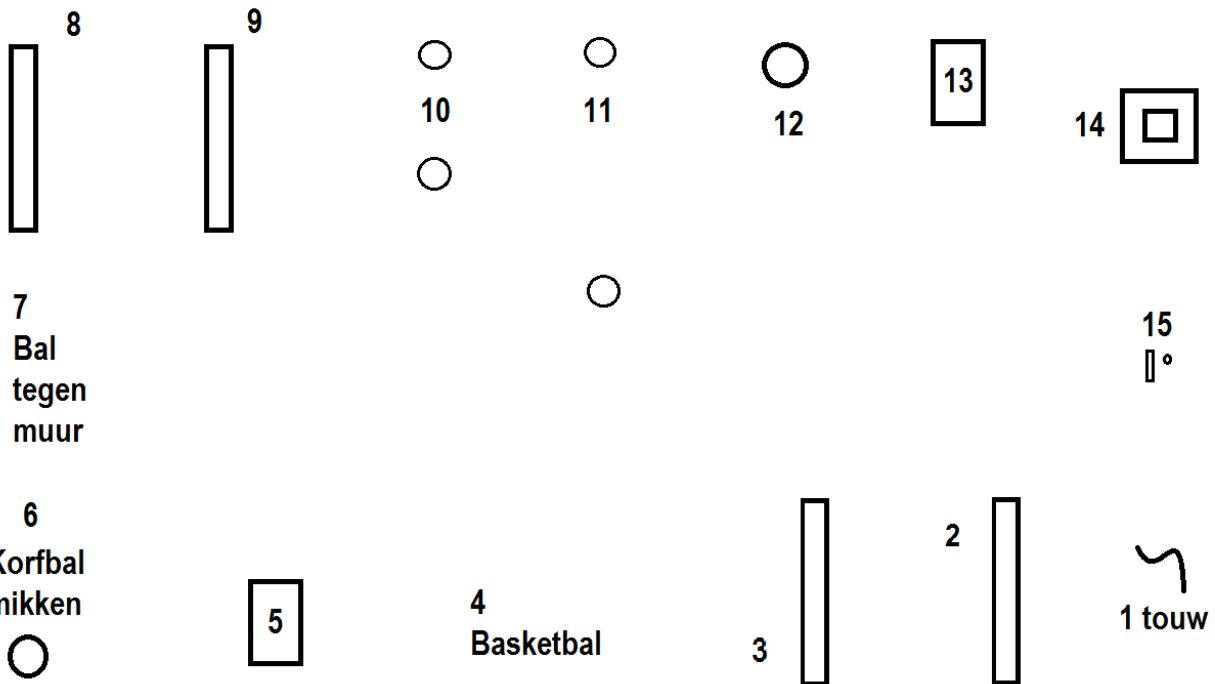


GOED BEZIG FITTEST

De nationale sportweek is een mooi moment om te meten hoe fit de kinderen uit jouw klas zijn. Waar kan je dat nou beter testen dan tijdens de gymles?! Daarom hebben wij de Goed Bezig fit test ontwikkeld. De test is bedoeld om bewustwording van de eigen fitheid te creëren bij kinderen. Je zou de test later nog eens kunnen doen om te kijken of de conditie van de kinderen verbeterd is.

Klaarzetten

Alle onderdelen worden klaargezet op de juiste volgorde zodat de kinderen gemakkelijk de test kunnen uitvoeren. Er zijn 15 onderdelen en we draaien met de klok mee. De plattegrond ziet er als volgt uit:



Uitvoering

Alle testen worden uitgevoerd in tweetallen en duren een minuut. Als leerkracht geef jij een begin en eindsignaal met een fluitje. Eén van de kinderen probeert gedurende een minuut zoveel mogelijk punten te scoren, de andere telt het aantal punten. Als het fluitje klinkt wisselen de kinderen van functie.

Stappen

1. Ieder tweetal krijgt een scoreformulier en een pen.
2. Je kunt de verschillende activiteiten nog kort uitleggen en/of een voorbeeld geven. Dit staat echter ook vermeld op het scoreformulier.
3. Volg de nummers op het werkblad van laag naar hoog en doorloop de activiteiten.

Materiaallijst

In gymzaal:

- 1 springtouw
- 4 banken
- 1 korfbal
- 2 matjes
- 1 korf op paal
- 1 muur
- 4 pionnen
- 1 hoepel
- 1 basketbal
- 2 tennisballen
- 1 trampoline
- 1 slagbalplankje

Zelf meenemen:

- 1 fluitje
- 1 stopwatch, countdown of kookwekker
- scoreformulier per tweetal
- pen per tweetal

SCOREFORMULIER GOED BEZIG FITTEST

	Naam:
Speler 1	
Speler 2	

- 1) Steeds 1 minuut per onderdeel, één speler voert opdracht uit, de ander telt.
- 2) Na een minuut wissel je van rol. Je noteert de scores bij de juiste speler.
- 3) Volg de nummers op het blad van laag naar hoog en doorloop de aanwezige activiteiten.

#	Activiteit	Punten speler 1:	Punten speler 2:
1	Touwtje springen <i>Iedere sprong is 1 punt</i>		
2	Wendsprong met twee voeten over de bank <i>Iedere keer met twee benen op de grond is 1 punt</i>		
3	Wisselend de bank op en af stappen <i>Iedere keer als je met twee benen weer de grond raakt heb je 1 punt</i>		
4	Basketbal stuiten <i>Elke stuit is 1 punt</i>		
5	Liggen op je rug met je armen gekruist op je borst omhoog komen tot je zit <i>Elke keer omhoog is 1 punt</i>		
6	Bal in de korf gooien <i>Elke keer raak is 1 punt</i>		
7	Tennisbal tegen de muur gooien en weer vangen <i>Zonder stuit vangen is 1 punt</i>		
8	Omgekeerde bank <i>Iedere keer als je er overheen bent gelopen krijg je 1 punt</i>		
9	Ga zitten en sta weer op van de bank <i>Elke keer zonder handen opstaan is 1 punt</i>		
10	Hinkelen om de pionnen (5 meter) <i>Elk compleet rondje is 1 punt</i>		
11	Rennen om de pionnen (10 meter) <i>Elk compleet rondje is 1 punt</i>		
12	Door de hoepel <i>Per keer door de hoepel krijg je 1 punt</i>		
13	Zitten, liggen, staan en springen <i>Per complete serie krijg je 1 punt</i>		
14	Spring zo vaak mogelijk in de platte trampoline <i>Per sprong krijg je 1 punt</i>		
15	Stuiter de bal zo vaak mogelijk op het plankje <i>Per stuiter op de plank krijg je één punt</i>		
	Totaal punten		

1

2

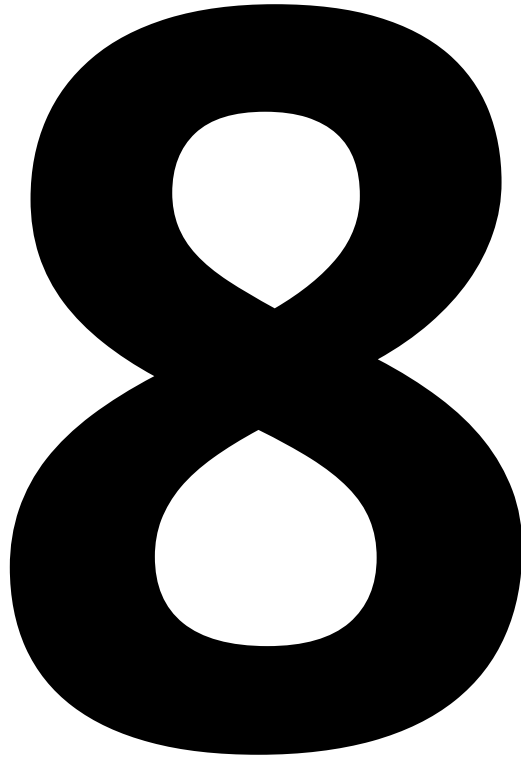
3

4

5

6

7



9

10

1 1

12

13

14

15