

Module 2	SPORT en Conditie	Datum:.....
	Leerling:.....	Klas:.....

Dit ga je doen

Je leert vanuit de theorie wat er precies bedoeld wordt met conditie, en waarom het zo belangrijk is. Want wanneer is je conditie goed? Hoe verbeter je je conditie?

In groepjes van twee ga je daarna kijken hoe je de conditie van de ander het beste kan testen, en zet je een conditietraining op papier. Waar moet een conditietraining aan voldoen?

Competenties

- Je leert duidelijk te spreken over jezelf en aan ander
- Je leert theorie direct toe te passen in een opdracht
- Je bent zeer gedreven in je samenwerking en neemt verantwoordelijkheid
- Je leert te luisteren naar de wensen van een ander,

Dit ga je leren

- Wat conditie betekent
- Hoe je conditie kan testen
- Hoe een training op conditie eruit ziet
- Hoe je een conditietraining moet maken



Aantal leerlingen:	twee personen
Werkplek:	computer en evt bezoek sporttraining
Omvang:	150 minuten (3 lesuren)

Module 2	WERKWIJZER SPORT en conditie	Datum:
	Leerling:	Klas:

Datum uitgifte:	Datum inname:	Paraaf Baliemedewerker:
-----------------	---------------	-------------------------

Opdracht	Akkoord	Beoordeling docent
Theorie module gelezen en ingevuld + toets		
Pratijsopdracht: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conditietesten 3 stuks uitwerken ➤ Conditietraining van een sport 		
Evaluatieformulier ingevuld en afgetekend		

Evt. opmerkingen:

Cijfer theorie	Cijfer poster	Eindcijfer
----------------	---------------	------------

In te vullen door docent

(BB = th + p / 2)
 (KB = th x 2 + p / 3)

THEORIE Sport en Conditie

Wanneer iemand een goede conditie heeft bedoelen we vaak dat hij/zij erg fit is, en dus vaak zeer goed scoort op zijn/haar uithoudingsvermogen. Maar wat is nou conditie en wat heeft uithoudingsvermogen hiermee te maken?

Conditie is de fysieke en psychische gesteldheid en bereidheid aan de specifieke eisen, die een sport stelt, te kunnen voldoen.

Ja een mond vol... maar in het kort....

Dat je dus lichamelijk en geestelijk (in je hoofd) fit genoeg bent, om een bepaalde sport met een voldoende te behalen. Bijvoorbeeld dat je conditie goed is als je een bepaalde afstand kan behalen met de 12 minutenloop, of dat je een bepaald aantal trappen haalt bij de piepjestest.

Conditie voor een bepaalde sport kun je indelen in twee verschillende soort:

1. Sportgerichte algemene conditie
Wat betekent dat je over voldoende ´motorische eigenschappen´ moet beschikken. Met ´motorische eigenschappen wordt bedoeld: kracht, lenigheid, snelheid, uithoudingsvermogen, en coördinatie/ behendigheid.
2. Specifieke conditie
Goede conditie hebben in de techniek en vaardigheid van een bepaalde sport.

Opdr. 1 (5 punten)

Je hebt hierboven een kleine uitleg over de twee soorten conditie die je moet hebben wil je erg goed zijn in een bepaalde sport.

Leg in je eigen woorden uit wat hierboven bedoeld wordt. Neem om het makkelijker te maken je eigen sport als voorbeeld.

Sport algemene conditie

- Kracht:.....
- Lenigheid:.....
- Snelheid:.....
- Uithoudingsvermogen:.....
- Behendigheid:.....

Specifieke conditie

.....
.....
.....

Wanneer je dus een conditietraining hebt kan dat heel uitgebreid zijn. Je kunt voor je sport meer op uithoudingsvermogen gaan trainen, dus heel veel hardlopen bijvoorbeeld, maar kan ook snelheid trainen met sprintjes te trekken.

Opdr. 2 (4 punten)

Conditieniveau kun je op verschillende manieren testen en dus meten.

Zo gebruiken we op school twee testen waarmee je het uithoudingsvermogen van de leerling kan testen; de coopertest/ 12 min. Loop en de shuttle-run-test/ piepjestest.

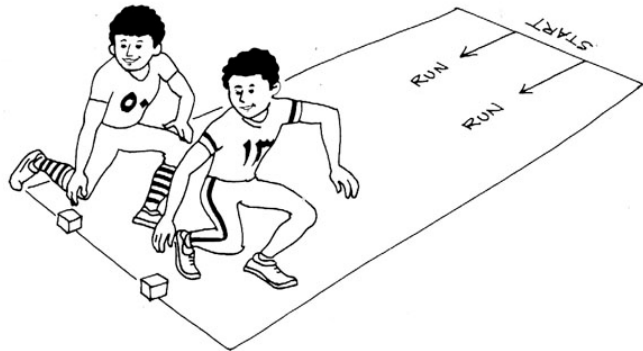
Wat is de bedoeling van de coopertest?

.....
.....
.....

Wat is de bedoeling van de Shullte-run-test?

.....
.....
.....

Je maakt met tweetallen als **praktijkopdracht A** dus een **uitwerking van twee testen**. Het liefst testen die hierboven nog niet staan.



Als je tijdens een conditietest je uiterste best hebt gedaan maar slecht hebt gepresteerd zul je voor jezelf een trainingsdoel moeten stellen. Maar hoe ga je dat nou aanpakken???

Door veel te trainen zal je conditie verbeteren, wordt er weleens gezegd. Dus zul je een training moeten maken waarmee je je conditie traint.

Een conditietraining heeft wel enkele eisen, die erg belangrijk zijn. Ga je om je conditie te verbeteren in een wielrennerwedstrijd rondjes lopen? Of fietsen? Hoe hard moet je dan fietsen?

Bij een conditietraining moeten **de FITTfactoren** erin zitten.

Wat zijn FITT factoren?

- | | | |
|----|-------------|--|
| F= | frequentie | het aantal keer trainen, wil verbetering van je conditie hebben. |
| I= | Intensiteit | de snelheid, de bepaalde hartslag of het bepaalde gewicht aan de halter. Zwaarte van een training. |
| T= | Tijd | hoe lang een oefening of training duurt |
| T= | Type | lopers lopen, wielrenners wielrennen, roeiers roeien, maar schaatsers kunnen bijvoorbeeld ook fietsen, dus materiaal waarmee je sport. |



Opdr. 3 (4 punten)

Noem van de FITTfactoren een voorbeeld vanuit je eigen sport :

F= Frequentie
bijvoorbeeld:.....

I= Intensiteit
bijvoorbeeld:.....

T= Tijd
bijvoorbeeld:.....

T= Type
bijvoorbeeld:.....

Opdr 4. Specifieke conditie: (8 punten)

Je traint bij een sport altijd je algemene conditie, maar ook je specifieke conditie.

Algemene conditie van een voetballer en een hardloper zal beide goed zijn. Maar specifiek gezien zal de hardloper slecht zijn met een bal!

Beschrijf een voorbeeld binnen de volgende sporten die de algemene conditie en de specifieke conditie bijv.

	algemeen	specifiek
Voetbal=	Uithoudingsvermogen Om de wedstrijd vol te houden	Slalom met bal
Volleybal=
Turnen=
Speer werpen=
Kickboksen=

Mini toets (10 punten)

Deze toets mag je pas maken als je eerder genoemde opdrachten gemaakt hebt.

Naam:.....

Klas:.....

Datum:.....

Gezond zijn, is sporten

Omcirkel het volgens jou goede antwoord!

- 1) Wat betekent *conditie*?
 - a. Dat je een sport beoefend
 - b. Dat je fit bent in het algemeen
 - c. Dat je fit genoeg bent voor een bepaalde sport (worstelen is toch anders dan marathon lopen)

- 2) Conditie kun je splitsen in twee soorten/ delen. Welke zijn dat?
 - a. Algemeen en specifiek
 - b. Voorbereidend en uitvoerend
 - c. Deel A en B

- 3) Motorische eigenschappen zijn vijf elementen die samen `conditie` vormen. Welke?
 - a. Snelheid, lenigheid, behendigheid, slimheid, handigheid
 - b. Snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie
 - c. Snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, verantwoordelijkheid, coördinatie

- 4) Testen van conditie doen we ook op school. Welke?
 - a. astrandtest + coopertest
 - b. coopertest + conconi test
 - c. shuttle-run-test + coopertest

- 5) FITT staat voor.....
 - a. Frequentie, inzet, tijd, trainingsmanier
 - b. Frequentie, intensiteit, tijd, type
 - c. Frequentie, inzet, tijd om te herstellen, trainingsmaatje



Praktijkopdracht A (20 punten)

Je hebt vanuit opdracht twee testen op moeten zoeken. Je kunt de informatie het beste vinden op conditietesten.nl of ga via google zoeken op [conditietesten](http://conditietesten.nl).

Wat moet je precies opschrijven?

Naam van de test 1.....

Wat je moet doen bij deze test

.....
.....
.....

Wat je meet en hoe je dat meet, met evt. normen: dus goed als je....., voldoende als je..... etc.

.....
.....
.....

Organisatie (Wat je moet regelen wil je deze test in de les uitvoeren)

Dus wat voor een ruimte heb je nodig, welke materialen, etc.

.....
.....
.....

Kun je deze test ook uitvoeren op school?

....., leg uit

.....
.....
.....

Naam van de test 2.....

Wat je moet doen bij deze test

.....
.....
.....

Wat je meet en hoe je dat meet, met evt. normen: dus goed als je....., voldoende als je..... etc.

.....
.....
.....

Organisatie (Wat je moet regelen wil je deze test in de les uitvoeren)

Dus wat voor een ruimte heb je nodig, welke materialen, etc.

.....
.....
.....

Kun je deze test ook uitvoeren op school?

....., leg uit

.....
.....
.....

Dit doe je in tweetallen! Verdeel de taken goed, zodat jullie niet allebei hetzelfde uitzoeken.

Praktijkopdracht B (8 punten)

Je hebt nu een beetje kijk gekregen op 'conditie', en ook al genoeg voorbeelden moeten noemen. Nu ga je met tweetallen **elkaars training beoordelen**. Hierbij zijn er een aantal eisen verbonden....

Je gaat per stap de training van een bepaalde sport.

- 1) Vermeld de sport die de ander doet of leuk vindt.
- 2) Zoek uit wat men in de training doet om conditie te verbeteren.
- 3) Beschrijf hoeveel tijd je kwijt bent per training aan conditietraining
- 4) Beschrijf wat men de rest van de training doet.

SUCCES!!!

Evaluatie en reflectie:

Je hebt de vragen gemaakt en een poster gemaakt die in de opdrachten binnen de module sport en introductie staan.

Je hebt dus bijna een module afgesloten.

Nu alleen nog voor jezelf de evaluatie invullen.

Hierbij maken we weer gebruik van de cijfers 0 tot en met 3

- 0 nooit (onvoldoende)
- 1 soms (matig/ twijfel)
- 2 meestal (voldoende)
- 3 bijna altijd (goed)

MODULE 2 SPORT EN CONDITIE	Beoordeling
Zelfstandig werken	0 1 2 3
Je wist wat je moest doen	0 1 2 3
Je maakt keuzes	0 1 2 3
Je loste problemen op	0 1 2 3
	0 1 2 3
	0 1 2 3
Samenwerken	0 1 2 3
Je kon goed luisteren naar de ander	0 1 2 3
Je hebt goed samen werkafspraken gemaakt	0 1 2 3
Je hebt je aan de afspraken gehouden	0 1 2 3
Je droeg bij aan een leuke sfeer binnen de samenwerking	0 1 2 3
	0 1 2 3
Communiceren	0 1 2 3
Goed luisteren naar een ander	0 1 2 3
Je toont respect voor de ander	0 1 2 3
Je kon jezelf goed verwoorden	0 1 2 3
Je hebt je schriftelijk goed aan de opdracht gehouden	0 1 2 3
Je kon duidelijk zeggen waar het goed en minder goed gaat/ging	0 1 2 3
	0 1 2 3
Evalueren en reflecteren	0 1 2 3
Je kunt vertellen wat er goed en fout ging	0 1 2 3
Je kunt duidelijk maken wat er volgende keer beter kan	0 1 2 3

Bron: www.wiskunde-vmbo.nl/.../Module%20%20sport%20en%20conditie%202010.doc

Je kunt de belangrijkste taken met bijtaken onderscheiden	0	1	2	3
	0	1	2	3
Zelfstandig leren	0	1	2	3
Je wist goed wat er verwacht werd van je tijdens de opdracht	0	1	2	3
Je kon jezelf motiveren te beginnen	0	1	2	3
Je kunt zeggen wat je van deze module hebt geleerd	0	1	2	3
	0	1	2	3
Evaluatie formulier ingevuld en afgetekend?	0	1	2	3

Leerling	Docent
----------	--------