Sportdag 4de leerjaar

Voornaam: ……………………………………. Achternaam: ……………………………………. Klas: 4 A/B

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Oefening | Aantal uitvoeringen/tijd | Turftabel | Heb ik deze opdracht gehaald?  Ja / Nee |
| 1 | Trap lopen | 20x |  |  |
| 2 | Flamingo - Op 1 been balanceren | 60 seconden |  |  |
| 3 | Joggen | 7 minuten |  |  |
| 4 | Bal hooghouden met de voet | 50x |  |  |
| 5 | Touwspringen | 100x |  |  |
| 6 | Spurt 10 meter | 30x |  |  |
| 7 | Op handen en voeten | 15x |  |  |
| 8 | Jump Squat | 40x |  |  |
| 9 | Kikkersprong | 40x |  |  |
| 10 | Burpee | 25x |  |  |
| 11 | Knieën hooghouden | 60x |  |  |
| 12 | Jumping Jacks | 60x |  |  |
| 13 | Sit-ups | 40x |  |  |
| 14 | Skiën | 60x |  |  |
| 15 | Plank | 300 seconden |  |  |
| 16 | Muur zitten | 300 seconden |  |  |
| 17 | Magic carpet ride | 15x |  |  |
| 18 | Pompen | 20x |  |  |
| 19 | Kopstand of handstand | 60 seconden |  |  |
| 20 | Radslag | 10x |  |  |
| 21 | Waagstand | 30 seconden |  |  |
| 22 | Koprol | 20x |  |  |

Hoeveel oefeningen heb ik gehaald?......... / 22 --- Hoe ging het sporten? …………………………………………………………………….