

Sportdag 4^{de} 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	Kickersprong	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?