

Thuis bewegen L5-L6 (18.05-29.05)

Dag kinderen/sportertjes

Voorzie in de voormiddag een bewegingsmoment van minstens 15 minuten.

Heb je in de namiddag nog schoolwerk te doen, pauzeer dan ook even met een bewegingstussendoortje van 15 minuten.

Ben je klaar? Ga dan zeker, indien mogelijk, naar buiten om te spelen, te ravotten, te sporten,...

Ook binnen kunnen jullie uiteraard ontspannen met een aantal sportspelletjes/workouts.

Hieronder vinden jullie opnieuw een aantal beweegopdrachten voor de komende week.

Vergeet niet, jullie mogen hierover altijd foto's en/of filmpjes doorsturen naar abel.bradt@bsdevogelzang.be !

**Tips om minder te zitten, anders te zitten, meer recht te staan en natuurlijk ook ...
meer te bewegen!**

Even rechtstaan doet wonderen voor je rug, je spieren en gewrichten én zeker voor je concentratie. Sta elke 30 minuten eens recht. Je kan een glaasje water of een gezond tussendoortje halen of even naar de tuin wandelen. Stel je timer maar al in!

Veel succes!

meester Abel

➡ Beweg kalender: In mei kan je elke dag 1 of meerdere bewegingen (van vorige maanden) uitvoeren:



kalender_mei.pdf

➡ Wie herinnert er zich Kamp Waes? Op deze website kan je je spieren trainen samen met Zeger: <https://www.ketnet.be/kijken/zwetten-met-zeger>

➡ MoVopoly: Monopoly in de sportversie!



MoVopoly Printbare
Versie.pdf

➡ #blijfsporten met je kinderen



Leer skeeleren/inlineskaten met behulp van video's. Voor de iets oudere kinderen onder ons is dit absoluut een toffe uitdaging. Sta je nog niet stevig op wielen of zoek je wat afwisseling, bekijk dan zeker de online lessen van Skate Vlaanderen.

Elke maandag en vrijdag verschijnt er een nieuw filmpje op YouTube.

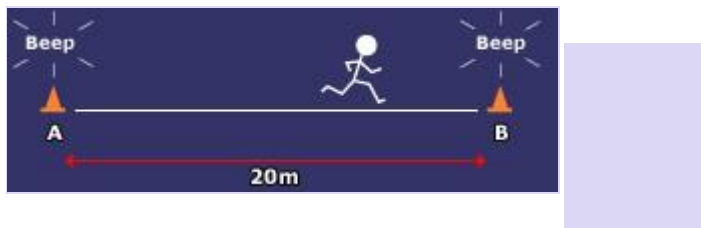
De video's worden ook gebundeld op de website blijfsporten.be.

[Bekijk de online lessen skeeleren/inlineskaten](#)

De Légertest (= beeptest)

In de “beeptest” wordt bekeken hoe lang je het volhoudt om in een steeds hoger tempo **een afstand van 20m** heen en weer af te leggen. Het **tempo wordt aangegeven door een beeptoon**: bij iedere beeptoon moet je weer 20m gelopen hebben. Na elke minuut wordt de tijd tussen de beeptonen iets korter en zal je sneller moeten lopen. De test is afgelopen als je het zelf opgeeft of twee keer achter elkaar de lijnen niet binnen de tijd kunt bereiken.

De Légertest kan je ongetraind afleggen en **opwarming vooraf is ook niet nodig**, vermits de inspanning heel geleidelijk toeneemt.



Je conditie kan je aflezen uit de afgelegde afstand, maar nog duidelijker aan de hand van je hartslag.

Het meten van de hartslag doe je als volgt:

- plaats de toppen van twee of meer vingers op je slagader (hals- of pols). Je voelt het bloed stootsgewijs door de slagader gaan.
- tel de slagen gedurende vijftien seconden.
- vermenigvuldig dit aantal met vier en je hebt de hartslag per minuut.

Zo ga je aan de slag:

1. neem vooraf je rustpols :
2. leg de test af
3. hartslag **direct** na de test :
4. hartslag na 2min. rust :
5. aantal minuten gelopen (= “trappen”) :

In de tabellen kan je nagaan met welke beoordeling je conditie overeenkomt, maar ook aan de snelheid waarmee je hartslag omlaag gaat na een sportprestatie of conditietest kan je zien of je uithoudingsvermogen goed, redelijk of slecht is.

Met andere woorden: hoe vlug herstel je na de test?

Bekijk je hartslag direct na de test: deze mag maximaal 220 min je leeftijd zijn. Heb je een goede conditie, dan moet je hartslag na 2 minuten $\frac{2}{3}^{\text{de}}$ van de eerste meting zijn. Bijvoorbeeld: was je hartslag direct na de test 180, dan moet die na 2 minuten rust 120 zijn.



MEISJES Puntentabel Légertest in shuttle run van 20m

punten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 ^{ste} j.	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5 8	8,5 min.
2 ^{de} j.	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6 6,5	7	7,5 8	8,5 min.
3 ^{de} j.	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6 6,5	7 8	8,5 min.
4 ^{de} j.	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5 7	7,5 8,5	9 min.
5 ^{de} j.	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5 7	7,5 8,5	9 min.
6 ^{de} j.	2,5	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5 8	8,5 min.

JONGENS Puntentabel Légertest in shuttle run van 20m

punten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 ^{ste} j.	4	4,5	5 5,5	6 6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5 10	10,5 min.
2 ^{de} j.	4	4,5 5	5,5 6	6,5	7	7,5	8	8,5	9 9,5	10 10,5	11 min.
3 ^{de} j.	4,5	5 5,5	6 6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5 10	10,5	11 min.
4 ^{de} j.	4,5	5 5,5	6 6,5	7 7,5	8	8,5 9	9,5	10	10,5	11 11,5	12 min.
5 ^{de} j.	5,5	6	6,5 7	7,5 8	8,5	9	9,5	10	10,5	11 11,5	12 min.
6 ^{de} j.	6,5	7	7,5	8 8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5 12	12,5 min.

Hier de YouTube-link met muziek om de test af te leggen:

<https://www.bing.com/videos/search?q=shuttle+run+test+nederlands&&view=detail&mid=AD38FB0F6A11139D2E7EAD38FB0F6A11139D2E7E&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dshuttle%2520run%2520test%2520nederlands%26qs%3Dn%26form%3DQBVR%26sp%3D-1%26pq%3Dshuttle%2520run%2520test%2520nederlands%26sc%3D0-27%26sk%3D%26cvid%3DF32A499A30E1495A9038E580DA0FDE01>

VEEL SUCCES !