

# Vervangende opdracht Lichamelijke Opvoeding

## Bezoek training

**Naam:**

**Klas:**

Je hebt een bepaald onderdeel binnen het pta Lichamelijke opvoeding niet uitgevoerd en daarvoor krijg je een vervangende opdracht.

**Opdracht:**

Bezoek een training binnen de sport. Het is de bedoeling dat je van deze training een verslag (beschrijf wat je ziet) en een beoordeling maakt aan de hand van onderstaande vragen.

- + Geef aan welke sporttraining je bezoekt en van welke vereniging.
- + Begint de training met een goede warming-up? Geef aan wat je ziet.
- + Wordt er in de training voldoende aandacht geschonken aan het verbeteren van lenigheid, kracht, snelheid, coördinatie (=techniek) en het uithoudingsvermogen? Zie je een accent? Werd deze ook medegedeeld aan de sporters? Geef aan wat je ziet maar ook wat er volgens jou niet wordt uitgevoerd terwijl het volgens jou wel belangrijk is.
- + Zijn de oefeningen specifiek voor de gekozen sport? Geef een aantal voorbeelden van die sportspecifieke of niet sportspecifieke oefeningen.
- + Wordt er afgesloten met een goede cooling-down? Wat deed men? Zo niet, hoe zou jij dat doen?
- + Was de training voldoende intensief, is er voldoende gedaan naar jouw oordeel?
- + Het verslag moet getypt en minimaal 1 kantje A4 en maximaal 2 kantjes A4 zijn.(lettertype Arial grootte10)
- + Uiterlijk inleveren voor de gestelde deadline in een hoesje samen met dit formulier of stuur het per mail op naar jouw docent l.o.

Veel succes, vakgroep L.O.

