



Lichamelijke Opvoeding en sport

Dag sportieveling

Ben je sportief of beoefen je één of andere sport?

Ben je een teamspeler en ben je geïnteresseerd in sport, wetenschappen in het algemeen en in het menselijk lichaam in het bijzonder? Dan is 'Sport' op Campus Het Spoor zeker iets voor jou!

De leerkrachten sport hebben 3 challenges voor jullie bedacht! Veel succes!

Challenge 1:

Wat heb je nodig? Een trap met minstens 3 treden en een goede conditie.

Wat verwacht ik van jou?

- Loop deze 3 treden op én af met telkens beide voeten helemaal bovenaan en onderaan.

Hoe vaak doe je dit? 75 maal!

Challenge 2:

Wat heb je nodig? Een voorwerp (een kegel, een fles, een potje,...)

Wat verwacht ik van jou?

- Leg een voorwerp op een afstand van 10m
- 10 keer om je eigen as draaien (niet te traag hé ;))
- Je loopt in een rechte lijn naar het voorwerp en je brengt die mee terug
- Je kan **hier** ook een wedstrijd tegen elkaar van maken (om ter snelst)

Challenge 3:

Wat heb je nodig? Een ballon

Wat verwacht ik van jou?

- Hou een opgeblazen ballon gedurende 1 minuut in de lucht zonder de handen en onderarmen te gebruiken. Je kan je hoofd, schouders, ellebogen, knieën, voeten, zitvlak... gebruiken.