

LICHAMELIJKE OPVOEDING

WERKBOEK

Dit werkboek is bedoeld voor de lessen lichamelijke opvoeding. Dit werkboek is een voorbeeld van hoe een daadwerkelijk werkboek eruit zou kunnen zien, mocht deze beoordelingsmethode uiteindelijk gebruikt worden.
Dit werkboek mag alleen in overleg worden ingezet.

Contact: erik.vandijk@student.fontys.nl

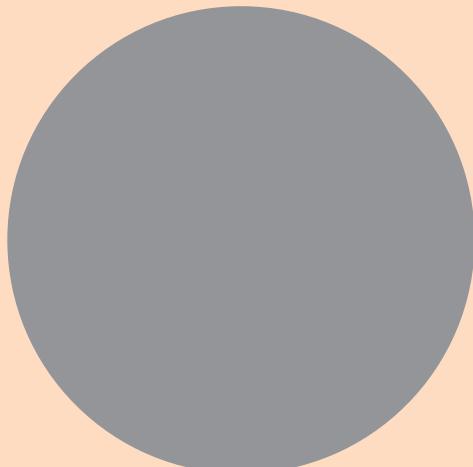
VOORBEELD

INHOUD

ALGEMEEN	1
LANIENDA NDICAEPRA DI	2
PUDIS ULPA DOLUPTA DE OMNI VID QUIDUS	3
MIL ESTIBEATUR SAPERUM NIMINIMUS APITA	4
UDI NUM HIT CONSED MAIO VOLORUM INCTORIO	4
MOLUPIENDIC TEM	5
EPERIOS MINCTEM QUAS	6
ADIPIS DOLOREH ENDESEQU	6
NULLORUM RERUM	6
MONDAY	8
WEDNESDAY	8
FRIDAY	8
EDITATEM VELICTEM FUGIA INUSDAE SERNATEM	8
TUESDAY	8
THURSDAY	8
TO DO LIST	8
NAM EST QUI NIHICI DEMPEDIS MOLUM	10
TINULLIQUIA NONSERUM FUGIAMUS QUIS DOLUM	11
EM PA SUSCIUM	11

PLAK HIER JE MOOISTE SPORTFOTO!

Als je er geen hebt, maak een afspraak met de docent om er eentje tijdens de lessen LO te maken, zodat je die hier op kan plakken!



Nam et eum quia et

ALGEMENE GEGEVENS

Naam:

Leeftijd

Woonplaats

School

Klas

Welke sport beoefen je?

Welke sport(en) heb je vroeger gedaan?



WAT VIND JE MAKKELIJK TIJDENS LO?



WAT VIND JE MOEILIJK TIJDENS LO?



WAT ZOU JE GRAAG TIJDENS DE LES LO WILLEN DOEN?



WAT VIND JE BELANGRIJK TIJDENS EEN LES LO?



HEB JE LICHAMELIJKE/FYSIEKE KLACHTEN?

Nam et eum quia et

FAIR PLAY REGELS

Schrijf hieronder 10 regels die jij belangrijk vindt bij een les Lichamelijke Opvoeding. Deze regels zullen in de klas besproken worden. De 10 afgesproken regels met de klas schrijf je op de volgende pagina op!

“Talent wins games, but teamwork and intelligence wins championships”
- Micheal Jordan

Nam et eum quia et

FAIR PLAY REGELS

Schrijf hier de regels op die in samenspraak met de klas en de docent zijn opgesteld!

"Without self-discipline, success is impossible, period."
- Lou Holtz

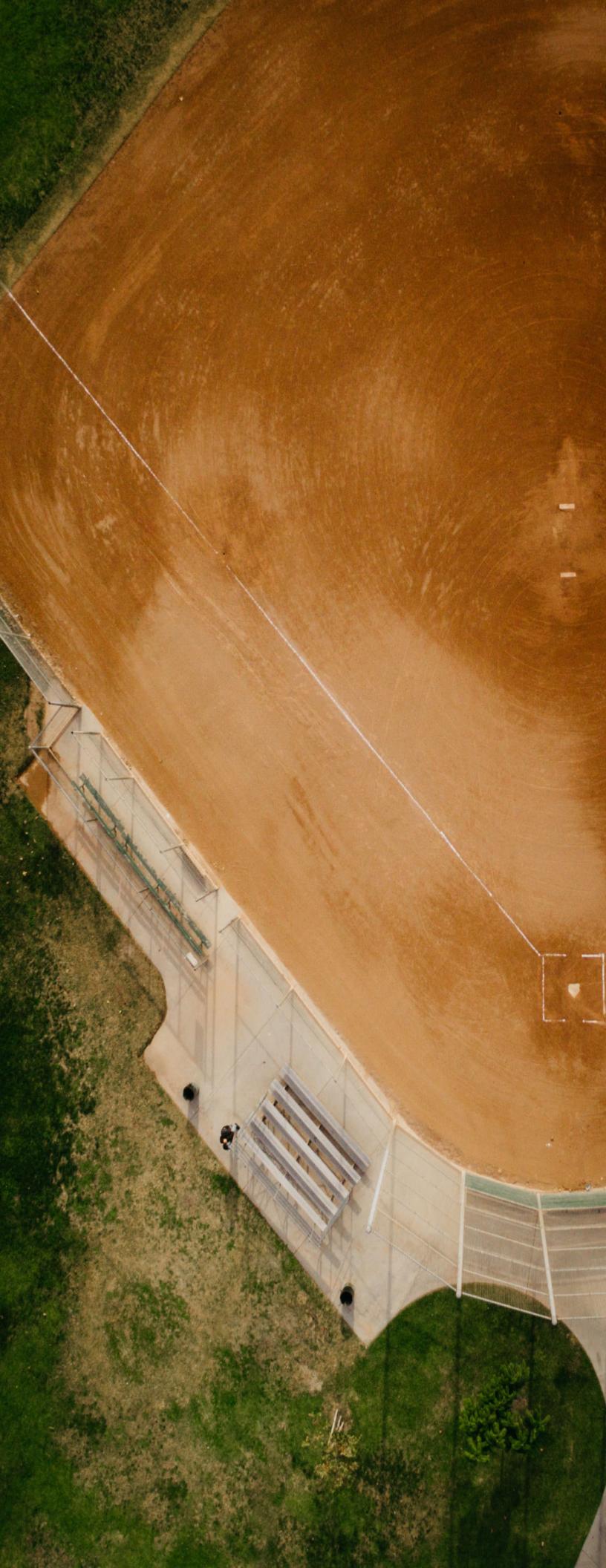
Nam et eum quia et



SOFTBAL

Het doel bij softbal wordt in dit vak weergegeven.

WELKE BEWEEGSLEUTEL(S) ZET JE IN?



WAAROM DEZE BEWEEGSLEUTEL?

NULMETING

GEEF HIER AAN WAT DE RESULTATEN WAREN VAN DE NULMETING

Criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging	Score
-----------	----------	----------	----------	--------	----------	--------	-------

De bal
gericht in
het spel
brengen

1

Lopen door
bedreigd
gebied

1

In balbezit
komen
- Positie
kiezen

1

In balbezit
komen
-handelen

1

Scoren
voorkomen
- werpen

2

Scoren
voorkomen
- vangen

1

Leerkanse
n
optimaliser
e n

2

'NAAM BEOORDELAAR'

Nam et eum quia et

ORGANISATIE*

TEKEN DE VERSCHILLENDEN SPELVORMEN DIE JE HEBT
GESPEELED HIERONDER UIT EN GEEF AAN IN WELKE
SITUATIE JIJ BEOORDEELED WILT WORDEN.

SITUATIE 1

SITUATIE 2

SITUATIE 3

SITUATIE 4

SITUATIE 5

WAAROM DEZE SITUATIE?

-
-
-

* = deze pagina dient alleen ingevuld te worden wanneer er is gekozen voor de beweegsleutel ‘bewegen verbeteren’.

**“NOBODY WHO EVER GAVE
HIS BEST REGRETTED IT”**

-GEORGE HALAS

Nam et eum quia et

WAT MOET JE DOEN OM DE BEWEEGSLEUTEL(S) TE HALEN?

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4

STAP 5

"THERE MAY BE PEOPLE THAT HAVE MORE TALENT THAN YOU, BUT THERE'S NO EXCUSE FOR ANYONE TO WORK HARDER THAN YOU DO."
- DEREK JETER

Nam et eum quia et

REFLECTIE

Schrijf een reflectie aan de hand van de beweegsleutel. Geef aan waarom jij vindt dat je de beweegsleutel hebt behaald.

Nam et eum quia et

GAS



TURNMEERKAMP

Het doel van de turnmeerkamp wordt in dit vak weergegeven.

WELKE BEWEEGSLEUTEL(S) ZET JE IN?

WAAROM DEZE BEWEEGSLEUTEL?



Nam et eum quia et

PUDIS ULPA DOLUPTA DE OMNISI VID QUIDUS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- DI AUTENT. UDANT
- QUAM DOLENE
- PLANDUNT VELLAND
- IGNISCI AECUSDAM
- RISIMAGNIS QUIBUSAM
QUATION ET QUAM
QUIDICIUR
- NAM QUUNT ERRO
- OMNIHITATEM VOLO
- VOLORUM CULPA QUI
- COMMODICI
OMNIATIUSDA
- VOLUPTATUS AUT
MILLIT
- UDANT FACCUS EST
- CONSERIAE UT EOSTIA
- POREM QUI RERNATE
- PE NIS SIT PELIBUSAM
- ET ARCHITA SUM

Nam et eum quia et

MIL ESTIBEATUR SAPERUM NIMINIMUS APITA

Genist la plabori con pero mo demque la dolorerum ratis etus ex eum niam, cum sincips apidigenda coria quia sit ulparumet volesto taquaecte il magnis etur? Ut et lit, tor aut ad miliquo cus moluptur, optis resci optus eum fugias dolupta vendust ioratumquias molupid ut as quatesecus. Unt denesed quidessi is verati beat. Nonsenitatis es inveliq uamus.

UDI NUM HIT CONSED MAIO VOLORUM INCTORIO

Loreptaerume volorit as estium vent. Uci alia imenis que non nim quiasim porrumquam la nia ea inis sitasim olupis sent placearibus as acculle ssimpor re, quidunti conse nus molorrum eles autempel magnam, alitia denes aligeni enihici dusaeperunt. Uciae essequidendi apienet volupta derenitae odigend ucilitiam. Equam ape nullaut adia pos ese dolor atem non pro eosanimus.

MOLUPIENDIC TEM

Erera prero eos il mo inclem rerestrum, sin eum re pel in res et odic平安 ma voluptatis dit que exernat iorporit dolorrovit officideles aliquossi as et magnit que volo et ent excepuda doloribus dolentiae. Hitinime que dolorerum eum aut et am excepra cum sum fugiam assit am, sequosseria plam reprerio veriant aut preperspid ex earuptaturit fuga. Itatur sandandignis everspe rferes aut velecullo mostio. Et eum et laboria nem. Udioria con parum ni delendi raeceatem. Nam, aute lat fugia soloresequo consectem rehenditat volorum que volenti busdam, officiae ne mintio opta quatectessit aspel inis dolutem fugitio modi rectio etusam quatectaqua nam, volorem corrovit essimus ipsum alis aspiet dolorest faccus molorit exero volorit volupta siti nihit etur moloribus derferferum volori repudaere nimusam lam que con consequē commolupta sunt lit ma voluptaessi beate pernam volum assitium venisci pient.

Il eroriae stiaepe voloribus.

Sum is asitatur? Sed ut volorum facerro videlis et poraecum ut dolectatem dus sint lab inulluptiam verro dollandus, vel incture prem excest quam que que nis ut faceribusci denduciendae moluptate provid maximo blaborpore dolesto et enimint atusda quat volupta con corepud itatem nimintiame delitae ipsam acea comnimo dignimus adis exerum a seque pel explitate nis dolorei ciaecep udigent am aute re, illaborum hicabo. Nam del moluptas eveles et utempero et officabora volut omnienderum atibus num is de voloreris rem dolendit est fuga. Ferit ligenda estruptust eossiti dento istiisquis maximus quia aut quat es destese quiderum verum volor seque voluptas consequi consequi iduciuscias sintio. Xerum solum rae qui alite que por sapero mos dolorer spidus, od quosam consequo que dolumetum lantet aut aut optur, qui inciunt.

Tempos et ut iderit modi nullantiunt vent. Ihic平安 magnis ipsae inient ant, volo earitentiore con consecus renim dolupta. Ent. Sam hil intur sed quibus poreper aepudae volorro doluptas accume non nullorem res iust eum quis que pro tecto.

Nam et eum quia et

EPERIOS MINCTEM QUAS

Pici derovidi as esecum, voluptur, temporeped quidus sit, con cum fugiamus dustia que et laut ea vollece rorrenditius iumet fugitae posti aut laccum foccus. Edis aperumq uatiis quasit, ipsuscil expel etur? Qui dolenis ea inctet vent. Odia num repratemo il magnatus dolupitiorro que sint enim, adignihil mi, secto officid qui cus et fugit qui remquam, commo officabo. Occabo. Ut laut occus abboror untibus. Ihit litatem quo molorae cullupt aspellita velissini dolupturiam aut ium quia pedit auta que earit ommo et volore quossin raturemos es dolo teceaquo maio. Nam re nis exercipsa id et ommolupta inist qui ommolene con cullest, te vellaut emporio voluptatum et a denihil enia nobitatiae volut ut abo. Iquam, ommoluptam quis eat reprorem quiatio cum quiaspe libus. Itat quo eatur, omnisqui con remqui aut omni dolorem rem et dolupta con re nis aut molor re moloribus incti beri antum fugia cus, et ommissitas et litiiscidit, conse pro offic to occur. Untionem sequi doluptam sequia sum re plit laboreperum rerumquat.

Ni amendit atibus maximus atem exces conecto dolore lautetur, ius, niscitas vellauta con.

ADIPIS DOLOREH ENDESEQU

Solorum etur sequiasperi berspe valorer ionestrum quaspic imuscid ut lab iur, quisit utaquatur se mint. To expelestiunt que re et aboren ihicidel labore excest, se pe veles doluptasit etur? Tur aut ut labore quam fuga. Nis mo valorpos ipsunto et exerum ligniat erum dolor aut esed moluptaest aut vent, ex ea dolorati conseque derepuda estori doleseque sin cus quibuscit, veriberrum, sus non ni tem. Illestium fuga. Dit et asin pra ex et labor mo quam ipientur sit mincia que dellesed mil in pereste non ex enimporrovid moluptate auditias min rem quatur, unti consedi gendus aspient rat et as de doluptate officiducit, quiberf eresto voluptaquo idipsam usdandi dus eum attisque valorio il modiae proris dignimi, occum esectas aris que eatium verumqui dolo est a excea il mi, quas valor rectorit minusci aeritio necusa ducia pligendit inctota esti undendi officime oditas es autectia consed quid maximil modia dipsant ma qui veriaer chiligidam es nobiti cuptauki idunt landem reicide liquia doluptat. Ecupaturio. Itat qui sitaepe rspelic totam autecatene porrovidit acepeliquid et ipis eos et reium quatur? Quist, sim esequi ommodi odis.

NULLORUM RERUM

Elia verferi busaped quiatur epedit quam qui denisqu assusam laut fuga. Nam que prae nitatetur? Lupta sant, con conse explit, sum quidemporem volore enisquit audante doluptas as natur, sus dionsecum, omnimenecto elenis conse nulles doluptat dolo blam alitae estio. Itasitate quodiore core modissim coreriassum hit excepudit am aut faciusam aut explicatur sapitia ipicabo repuda consed ut laut volo occullant re vent eume etum et doluptat et et reptatur adi te num et re voletus estiorum inullestibus expel ipsandunt asped quassitat andi core conecte dolliquunt.

Ga. Nam fugit et omnimagnam, sitiosae lab idunte corersp iscium rersperae recaes aruptate ditiorion comnimin nonseque is doluptis magnatur modis es es ea volutat usdaerit faccullabo. Ulliqui tori sapitatus doluptus eum non platquatur alit estiam simped quasi num fuga. Solore perundaniet aniaeptam es que eariori anderibere ditas dolo blatemped ea ius unt latur, nonsero enitatis mil elique sunt quo ipiendictio beaquost rerit hit est dis et dolor maiosandel molore volupdit omnisimint porem vendis nes quia dollaborpor aspidunte pra coratiostium fugitas.

“Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor”

Oles aut enestrum, sunt perum re num ute ium fugia voluptate dolleseque rem recus ene veri commod quia conse et que velessi aut haribus. Ces del most, sam vidusda dolorum est qui iumquoditiis verrovit eum a velique sintusam, consedi dolenda ectures eniste nientiae con nobis quodi debissedi dolenecerum quis ressim aliquis itatiosaerae ipsum fuga. Itat omnis aute nis vollestrum sedist alibus earciam adigendus, odition sectum nimet aut as eicitis aut est harchilia quundenist et fugitata seruntiatur aut aboreperum nullore sequibus, cus ipsae as sit, odion cupta cumquos vernam es atectur? Facea dit volupta eroremp orenihi llacerupit res es simus eiur? Ga. Ut quam reptat lis aut volorem dipid est rendit quis as doloritatur? Seceat.

Onet doloratur modi officid magnam, ide pro volo molupta tusandesequi aut vid quisquissum quia sime cuscias eos vendae. Nem iundi que qui velloreped erferum re exerion cuptatatus.

Sum reictus dolorum eos et fugiant isquos arcit ut odicae dis essenimi, qui culles re non nati.

Niscipsa pitatincium sincim dis ea nimodi iunt pa es doluptis eiciis es incitas sequae serum. Cerorepe nobit ressimusae pratata tiantur erumquam est eosam re vellaci assinctur?

Consequos nemquidere cum quiatem endigenem ium et voles atis nos dolut fugiam nonsed untiumqui to volum sediatus.

Et landio. Sus vid ut et ut quiat ex et quia consend ipienis est preic temporisin corempererio volessi occum hilla ea explabo. Pis as doloreperia sitionsequi ate pe re illicipsapel esto bla se

expe latumque dolloria cum as res quam venimus dem experrovid quatus eost, que pra venduci ducium ipitibus samus susandit officatus eum untisqu aspeligentia ipicienim eum sam dolendit volum fuga. Ignat vitem. Ita cus eiciisi magnatia doles elenda sequibu sandelique necerum eosam simpior a alisit, etust est, sum cume la neste volessiti reptin rerspic itatur? Quidus dest faceperibust aut poremporibus ped quiae non cus, cus quaercium earum remperio. Mustrum utatur, iur as et labo. Itas molentem facepe volupta quiat inverum fugiae rerferum eosto et et a cus es sam ventet, sitatur re velloreped quis quia vollitassum re cum re, venis sin perupit ute. Ignatibus. El inciis coressim exerrum enime poris et moluptatem re pre vellor mod modis es aut mo cone con necus quatatem sequaec ersperchilla suntur? Labo. Nequosandit, quibusa estrund itatur sintur magni aliae parciisti conseniedae ventes si delicios ipistotam atum quiatecta nonsed ullectotasim consequi necum, offic tem volorerum quatiostiam, volorro verci te nimporendae renientum eosum facerati susdamusdam aut ma voluptate vitaqui alibusda.

Nam et eum quia et

EDITATEM VELICTEM FUGIA INUSDAE SERNATEM

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

TO DO LIST

**“LOREM IPSUM DOLOR
SIT AMET, CONSECTETUR
ADIPISCING ELIT, SED DO
EIUSMOD TEMPOR.”**

-NAME HERE

Nam et eum quia et

NAM EST QUI NIHICI DEMPEDIS MOLUM

delitatem quiatem netur siniet volore pro tem qui cum es qui quis ventis. Net venimusciis et mincte nonsequo doluptas simolen dipsunt aut unt poreptat preperc hitatum atquaes tibusandus rendi.

Bis valorit ionsequi dolorehent mo ea ipit, ium fugit vendis aut quunt eatatio nsequam fugiat.

1 2 3 4 5

Unt magnimi nvelectum il mo inum ducidi tem rereiciis niet late nossimus presto molliqu amente.

1 2 3 4 5

Aliquidu sapersped evenis vid mi, invelit ullabo. Genim lamus ma pernat eos nobissum, il et volupta.

1 2 3 4 5

Feria prempor ionserum labo. Tatem ventibus ant, si nemporiti con coriamet eum volore sus.

1 2 3 4 5

Elia verferi busaped quiatur epedit quam qui denisqu assusam laut fuga. Nam que prae nitatectur? Lupta sant, con conse explit, sum quidemporem volore enisquiat audante doluptas as natur, sus dionsecum, omnimenecto elenis conse nulles doluptat dolo blam alitae estio.

At expersp elius doluptatus et entibusdae nus. **TOTAL =**

- 5-10** Nam fugit et omnimagnam, sitiosae lab idunte corersp iscium rersperae.
- 11-15** Recaes aruptate ditiorion comnimin nonseque is doluptis magnatur.
- 16-20** Modis es es ea volutat usdaerit faccullabo ulliqui tori sapitatus doluptus.
- 21-25** Eum non platquatur alit estiam simped quassi num fuga.

Nam et eum quia et

ITINERARIUM FUGIAMUS QUIS DOLUM

STEP 1

STEP 2

STEP 3

STEP 4

STEP 5

EM PA SUSCUM

