

Extra opdrachten LO

Lukt het niet goed tijdens de lessen LO maar wil je toch graag je punten verhogen? Dit kan door extra opdrachten uit te voeren buiten de lesuren. Het is dus geheel vrijblijvend. Afhankelijk van hoe goed je de opdracht uitvoert kan je een aantal extra punten verdienen. Bij een repetitieve opdracht (bijvoorbeeld een loopschema volgen) kan je een extra 10/10 verdienen. Voor een éénmalige opdracht een 5/5.

Kies je om een opdracht uit te voeren, verwittig dan zeker op voorhand je leerkracht LO. Je krijgt dan meer instructies. Heb je zelf veel inspiratie en wil je een eigen voorstel indienen, laat het eerst weten aan je vakleraar. Alvast veel succes!

Mogelijke opdrachten

Volg 3 halve dagen elke les rechtstaand

Bezoek een sportclub en neem deel aan een training

Volg een fitnessschema (3 keer per week gedurende 4 weken)

Volg een loopschema (3 keer per week gedurende 4 weken)

Voer Strava-opdrachten uit

Woon een sportwedstrijd bij en maak een verslagje

Taak rond voeding

Oog hand challenges

Dansje aanleren (2minuten).

Neem deel aan een sportwedstrijd/event (openbare wedstrijd zoals lopen, fietsen)

Wandel op één maand tijd 50 kilometer buiten de lesuren. (Gebruik Strava)

Ga deze maand 10 kilometer zwemmen (mag uiteraard op verschillende dagen)

Fiets elke dag minstens 5 kilometer (1 maand lang)