

## Werkblad – Duurloop van 30 minuten

Naam: .....

Klas: .....

Datum: .....

### Taak 1 – Voorbereiding & basiskennis

Onderzoeksvraag: Hoe bereid je je goed voor op een duurloop van 30 minuten?

1. Leg uit wat hartslagzones zijn. Hoeveel hartslagzones zijn er? Welke zone is ideaal voor een duurloop van 30 minuten?

.....

.....

.....

.....

2. Wat houdt het programma Start to Run in? Waarom is dit nuttig voor beginners?

.....

.....

.....

.....

3. Beschrijf de juiste loophouding (armen, voeten, rug, hoofd).

.....

.....

.....

.....

4. Maak een checklist: Wat heb je allemaal nodig om verantwoord te starten met lopen?

.....

.....

- .....
- .....
5. 🗣️ Verdiepingsvraag: Hoe denk je dat een slechte voorbereiding invloed kan hebben op je prestatie én op je gezondheid?

.....

.....

.....

.....

## Taak 2 – Techniek & materiaal

Onderzoeksvraag: Hoe kan techniek en materiaal je prestaties beïnvloeden?

6. Welke methodes bestaan er om je looptempo te verbeteren?

.....

.....

.....

.....

7. Waarop moet je letten bij de keuze van loopschoenen? Vergelijk minstens 2 soorten.

.....

.....

.....

.....

8. Welke spieren gebruik je vooral tijdens het lopen? Leg kort hun rol uit.

.....

.....

.....

.....

9. Zoek minstens 2 oefeningen op die je helpen efficiënter te lopen. Beschrijf ze.

.....

.....  
.....  
.....

10. 🧠 Verdiepingsvraag: Waarom zou krachttraining belangrijk kunnen zijn, ook al wil je vooral langer lopen?

.....  
.....  
.....  
.....

### Taak 3 – Blessures & herstel

Onderzoeksvraag: Welke risico's zijn er bij lopen en hoe ga je hier verstandig mee om?

11. Noem 3 veelvoorkomende blessures bij lopers en beschrijf kort wat ze zijn.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

12. Wat kan je doen om deze blessures te voorkomen?

.....  
.....  
.....  
.....

13. Hoe kan je best herstellen na een duurloop?

.....  
.....  
.....  
.....

14. Stel een korte EHBO-fiche op: wat doe je bij pijn tijdens of na het lopen?

.....

.....

.....

.....

15. 🧠 Verdiepingsvraag: Denk je dat het verstandig is om door te lopen met pijn? Waarom wel/niet?

.....

.....

.....

.....

#### Taak 4 – Gezondheid & motivatie

Onderzoeksvraag: Welke voordelen heeft regelmatig lopen voor lichaam en geest?

16. Noteer minstens 5 voordelen van lopen voor je gezondheid.

.....

.....

.....

.....

17. Hoe kan je motivatie behouden bij het lopen?

.....

.....

.....

.....

18. Stel een persoonlijk loopplan voor 4 weken op om op te bouwen naar een duurloop van 30 minuten.

.....

.....

.....

.....

19. Reflectie: Wat denk jij dat je grootste uitdaging zou zijn om dit vol te houden, en hoe zou je dit aanpakken?

.....

.....

.....

.....

20. 🧠 Verdiepingsvraag: Lopen is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geest. Hoe zou lopen volgens jou kunnen helpen tegen stress of negatieve gevoelens?

.....

.....

.....

.....

### **Creatieve opdracht – Infografiek maken**

Maak een infografiek of poster waarin je de belangrijkste informatie van dit werkblad samenvat. Gebruik symbolen, tekeningen, schema's of kleuren om duidelijk te maken:

- Hartslagzones
- Juiste loophouding
- Checklist voor materiaal
- Spieren die je gebruikt
- Gezondheidsvoordelen
- Tips tegen blessures

👉 Je mag dit op een apart blad maken. Zorg ervoor dat iemand die je poster ziet in één oogopslag begrijpt hoe je veilig en gezond een duurloop kan opbouwen.