

Gym

Groep 8

- Citotoets voor bewegingsonderwijs.
- Inzicht in de motoriek van elk kind.
- Inzicht in spelregels
- Vergelijk van meerdere vlakken op motoriek



zeker weten

Theorie

1. Wat is de goede volgorde?
 - A stap – hink – sprong
 - B sprong – hink – stap
 - C hink – stap – sprong
 - D hink – sprong – stap

2. Hoe heet bij tennis een correcte opslag waarbij de bal niet wordt aangeraakt door de tegenstander?
 - A love
 - B set
 - C smash
 - D ace

3. Van welke afstand wordt een vrije worp genomen bij basketbal?
 - A 3,8 meter
 - B 4,2 meter
 - C 5,6 meter
 - D 8,4 meter

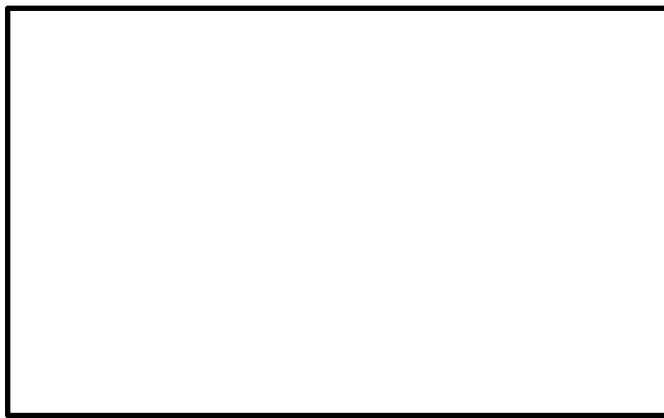
4. Als bij trefbal de bal eerst tegen de grond stuitert en dan tegen jou aankomt, dan:
 - A ben jij af
 - B ben jij niet af
 - C ligt het eraan hoe vaak de bal stuitert of je af bent
 - D is degene die gooit af

5. Stel dat je bij slagbal de bal zo ver slaat dat je in een keer een hele ronde kan rennen, hoe heet dit dan:

- A Strike
- B Volle bak
- C Homerun
- D honk stelen

Praktijk

6. Teken hieronder de lijnen van een voetbalveld



7. Doe je potlood of pen in je mond en probeer zonder je handen te gebruiken je naam te schrijven

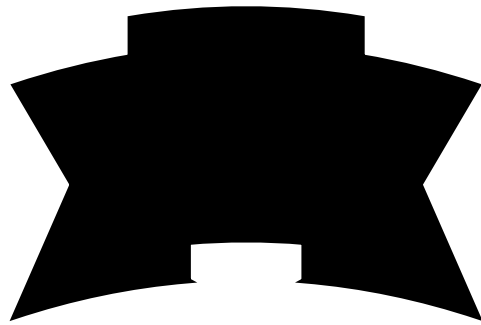
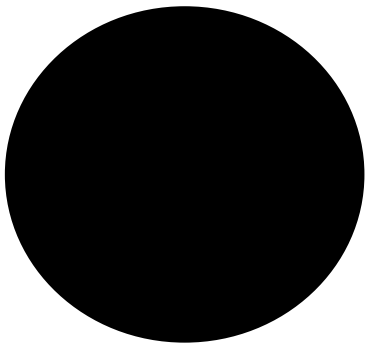
Nu met je linkerhand

En met je rechterhand

8. Houd je armen gestrekt langs je lichaam naar beneden. Pak met je handen de randen van je stoel vast en duw jezelf omhoog. Hoeveel seconden houd je dit vol?

_____ seconden

9. Leg een hand zo op je gezicht dat je linker- of je rechteroog bedekt is. Probeer om een rand te tekenen op ongeveer een $\frac{1}{2}$ cm buiten de onderstaande figuren



Open vragen

10.

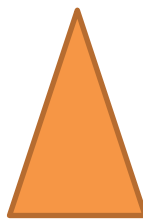
Doorgaans wordt tafeltennis met 1 tennisbal gespeeld, maar met hoeveel ballen wordt het dubbelspel gespeeld?

11.

Speerwerpen, kogelstoten, marathon, hordelopen, discuswerpen en estafette zijn allemaal onderdelen van welke vormen van sport?

12.

Schrijf de juiste spelling op van het onderstaande figuur, dat je tijdens de gymlessen vaak ziet bij bijvoorbeeld een mikspel.



13.

De korf bij korfbal heeft bewust een bepaalde vorm, zodat de scoringskans wordt vergroot, welke vorm?



zeker weten

14.

Tijdens sporten is het heel belangrijk dat warmte je lichaam kan verlaten door middel van zweten. Welk aspect speelt hierbij de grootste rol? Omcirkel het antwoord:

- Inzet
- Intensiteit
- Inzicht
- Immobilisatie van de tegenstander

15.

Waarmee wordt een tumblingbaan bij turnen gevuld, waardoor de vering ontstaat?

Heb je alle vragen goed gecontroleerd? Ga dan door naar de laatste pagina:

Zet het cijfer van vraag 10 en alle eerste letters van je antwoord achter elkaar in het onderstaande schema.

Zodra je dit hebt gedaan blijf je stil, kijk je om je heen en geniet nog even van de kinderen die wel bezig zijn.

10

11

12

13

14

15