KEUZEVAK

SPORT & CONDITIE

LEERKRACHT: MEVROUW KRIS GEIVERS
LESSENROOSTER: 2 U. PER WEEK | SEP - JAN

Sport en uitdaging staan centraal in deze module. Je werkt gericht aan je fysieke conditie en leert hoe je die stap voor stap kan verbeteren.

Bij dit keuzevak is een sportieve houding en zin voor fysieke uitdaging vanzelfsprekend. Je algemene conditie wordt tijdens de module meerdere keren geëvalueerd aan de hand van de Eurofit-testbatterij. Daarbij kijken we onder andere naar kracht, lenigheid, snelheid en uithouding.

Via gerichte trainingen en een aantal alternatieve sporten werk je actief aan het verbeteren van je fysieke capaciteiten. Je leert de belangrijkste trainingsprincipes kennen en hoe je die toepast binnen je eigen sportdiscipline.

In een logboek houd je je trainingssessies en je evolutie bij. Daarnaast besteden we ook aandacht aan voeding en het belang van een gezonde, fitte levensstijl.

Op basis van je evaluatieformulier worden doelen opgesteld die je tijdens de periode probeert te behalen en wat nog beter kan.

EVALUATIE

Je inzet, vooruitgang en het correct bijhouden van je training-slogboek bepalen mee je score. Ook de theorie wordt geëval-ueerd.

FEEDBACK

Feedback krijg je via je logboek. Ook in de les krijg je geregeld mondelinge feedback waarmee je je eigen trainingschema's kan aanpassen.