

# Leskist Sportprestaties

---

## *Meten van het sportende lichaam*

### **Leerdoelen:**

- Leerlingen leren over het menselijk lichaam
- Leerlingen leren over de effecten van inspanning op het lichaam
- Leerlingen leren onderzoek doen
- Leerlingen te observeren
- Leerlingen leren nieuwe woorden

**Niveau:** groep 7-8

**Onderzoekend leren:** confrontatie en verkennen, onderzoeken

### **Introductie**

Met de leskist Sportprestatie voor groep 7-8 kunnen leerlingen metingen verrichten aan het sportende lichaam. Zo bevat de leskist onder andere een aantal professionele krachtmeters, oximeters en spirometers. In de kist worden vijf uitgewerkte practica meegeleverd, waarmee een hele klas tegelijkertijd aan het werk kan. Leerlingen gaan in groepen langs vijf stations en verrichten een meting wanneer de proefpersoon in rust is, een meting direct na de inspanning. En optioneel een laatste meting 10 minuten na de inspanning. Een inspanning is vijf min bewegen, denk aan rennen of fietsen. Daarnaast is de leskist uitermate geschikt voor allerlei andere activiteiten en onderzoeken.