

PART II - 'CONDITIETEST'

Opdrachtblad:

Door het lopen van de Cooper Test krijg je inzicht in je conditie. De Cooper Test gaat als volgt: de leerlingen rennen 12 minuten om een afgezet veld(je) heen. Je moet zoveel mogelijk rondjes proberen te lopen want het is de bedoeling de grootst mogelijke afstand te bereiken. Let op: er is geen goed of fout!

Deze conditietest is tevens de 0-meting.

Voor de cooper-test kunnen de leerlingen best het volgende aandoen;

- *Fijn zittende schoenen waarmee je kan rennen en gymkleding.*
- *Een flesje water voor na het rennen.*

Procedure: Vorm tweetallen en start met een goede warming-up. Persoon 1 begint met lopen en persoon 2 noteert hoeveel rondes er gelopen worden. Zijn de 12 minuten voorbij, dan stopt persoon 1 waar hij of zij op dat moment staat. Persoon 2 meet de gelopen afstand: het aantal volledige rondes, plus de gelopen afstand van de laatste ronde. Wat het totaal aantal gelopen meters betekent voor je VO2Max, kun je teruglezen in de daarvoor ontwikkelde tabel.

Stappenplan

1. Zet een parcours uit van ongeveer 400 meter;
2. Begin aan de warming-up van ongeveer 2 á 3 minuten op lage intensiteit;
3. Start met de test en loop gedurende 12 minuten zo ver als je kan;
4. Stop na 12 minuten op het punt waar je op dat moment staat;
5. Meet de resterende afstand en tel deze bij je rondes op;
6. Zoek in de onderstaande tabel de waarde die aansluit bij de afgelegde afstand.

Uitslagen: Aan de hand van de score (het aantal gelopen rondes) wordt een vergelijking gemaakt met een tweede coopertest om de vorderingen inzichtelijk te maken en de voortgang te zien. Hierbij kunnen kinderen dan ook inzien dat meer bewegen en gezonder eten helpt om de conditie te verbeteren.

Vervolg: *Drie maanden later wordt deze test nogmaals gelopen door de leerlingen. Hierin zal dan bij een veelvoud van de leerlingen een verbetering zichtbaar zijn. Mede vanwege het naleven van de individueel gestelde doelen.*



En motivatiefilmpje van een selectiespeler van Almere City FC voor de deelnemende kinderen.

www.almeracity.nl