**Naam:** ……………………………………………………

**Klas:** 5 LOS

**Leerkracht:** K. Van Genechten & T. Geerts

**Vak:** Bewegingsagogiek

**Datum:**

|  |
| --- |
| **Krachttraining op muziek** |

**Opdracht:**

1. Opwarming door leerkracht 🡪 voorbeeld van krachttraining op muziek
2. Deel je op in groepjes van 4 leerlingen.
3. Kies per groepje een geschikt liedje. Je kan hiervoor terecht op Youtube. (+/- 4 minuten)
4. Maak een kracht-workout op muziek en noteer deze workout hieronder.
5. Oefen de workout in en geef deze aan je andere klasgenoten. (Elke persoon geeft +/- 1 minuut instructie)

**Naam uitvoerder + titelsong van nummerkeuze?..............................................................................**

**Waarom heb je voor dit nummer gekozen?**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijden** | **Oefening** | **Instructie + aandachtspunten\*** | **Wie?** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Tijden** | **Oefening** | **Instructie + aandachtspunten** | **Wie?** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |