

# SPORTDAG 1ste JAAR

dvm humaniora 053/605850

WANNEER Vrijdag 16 september 2011

WAAR Activo op de voetbalterreinen in het park  
Atletiek (sprintnummers, kogelstoten, verspringen) op de atletiekpiste in het park

VERZAMELEN 8.20u grote turnzaal - aanwezigheden - uitleg

## PROGRAMMA

VM: Activo

NM: Atletiek

<b>1LA, 1LB, 1LC, 1LD, 1ME</b>					
8.20u	verzamenen, 8.40u vertrek te voet naar het park				
9.15u- 12.15u	Opdrachtenspel: ligfietsen, doolhof, bandenspel, vliegend tapijt, ... en nog veel meer!				
12.15u-13.15u	middagpauze				
	groep 1	groep 2	groep 3	groep 4	groep 5
13.15u-13.40u	60m	ver	200m	kogel	400m
13.40u-14.05u	ver	200m	kogel	400m	60m
14.05u-14.30u	200m	kogel	400m	60m	ver
14.30u-14.45u	pauze				
14.45u-15.10u	kogel	400m	60m	ver	200m
15.10u-15.35u	400m	60m	ver	200m	kogel
15.55u	terug op school				

VM: Atletiek

NM: Activo

<b>1MA, 1MB, 1MC, 1MD</b>					
8.20u	verzamenen, 8.40u vertrek te voet naar park				
	groep 6	groep 7	groep 8	groep 9	groep 10
9.15u-9.30u	opwarming				
9.30u-9.55u	60m	ver	200m	kogel	400m
9.55u-10.20u	ver	200m	kogel	400m	60m
10.20u-10.45u	200m	kogel	400m	60m	ver
10.45u-11u	pauze				
11u-11.25u	kogel	400m	60m	ver	200m
11.25u-11.50u	400m	60m	ver	200m	kogel
12u-13u	middagpauze				
13u-15.35u	Opdrachtenspel: ligfietsen, doolhof, bandenspel, vliegend tapijt, ... en nog veel meer!				
15.55u	terug op school				

MEEBRENGEN lunchpakket  
sportkledij aangepast aan het weer  
reservekledij  
1,60 euro voor een drankje in de cafetaria

Sportieve groeten,  
Het LO team