



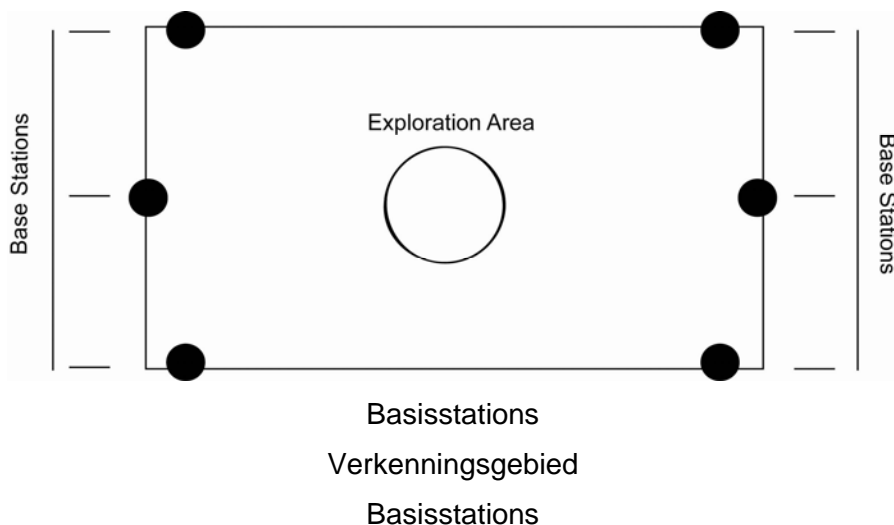
VERKEN EN ONTDEK

Steunmateriaal voor het opstellen van het Verkenningsgebied

Vorbereiden van de Missiemonsters:

- Verzamel 30 ballen (missiemonsters) van vijf verschillende gewichten en afmetingen. Deze ballen zijn missiemonsters die door de verkenners worden verzameld. Het kunnen tennisballen zijn, softballen, voetballen, basketballen, yogaballen, medicijnballen enz. Voor de activiteit worden ook 12 'stressballen' of andere kleine knijpbare objecten gebruikt.

Het verkenningsgebied klaarmaken:



- Voer deze activiteit uit in een groot gebied zonder obstakels.
- Plaats de missiemonsters in een willekeurige volgorde in het Verkenningsgebied. Gebruik hoepels om de missiemonsters in het Verkenningsgebied te houden. De teams mogen dit gebied niet verlaten om missiemonsters te zoeken.
- Geef zes Basisstations aan langs de buitenrand van het activiteitsgebied, op gelijke afstand van elkaar en gelijk verdeeld vanaf het Verkenningsgebied.

Materiaal om een doelhartslag op te nemen

Met een doelhartslag kun je je basisfitheidsniveau meten en je vooruitgang in de gaten houden.

- De leerlingen moeten vijf minuten op de grond liggen en zich ontspannen. Als de vijf minuten om zijn moeten de leerlingen opstaan en hun pols opnemen volgens de volgende instructies:
 - Gebruik de toppen van je wijs- en middelvinger om de polsslag in je linkerpols te vinden. Houd de palm van je linkerhand naar boven en voel met je rechtermiddelvinger waar je duim begint. Beweeg je vingers 2,5 centimeter naar beneden vanaf het begin van je duim en druk zachtjes tot je een 'bonzend' gevoel in je pols merkt; dat is je polsslag. Je kunt je hartslag ook opnemen aan de zijkant van je nek, door je kin iets op te tillen en je hartslag op te zoeken bij het 'zachte plekje' van je hals (net naast de 'adamsappel'). Beweeg je vingers in het rond tot je een hartslag voelt.

- Als je de hartslag hebt gevonden kijk je op een klok of horloge met een secondewijzer en tel je 10 seconden lang het aantal slagen. (Begin bij nul met tellen.) Vermenigvuldig het aantal slagen met zes om je 'hartslagen per minuut' te berekenen.
- Zoek uit wat de doelhartslag van de leerlingen is en laat ze die in hun missielogboek opschrijven. $(220 - \text{je leeftijd}) \cdot 0.7 = \text{doelhartslag}$