

## Beoordelen – Wat vind jezelf

### Fitnessapparaat – Thema: Waar ga ik heen

Naam	Klas	Datum

Je bent klaar met deze opdracht.

Door dit evaluatieformulier in te vullen ga je ontdekken wat je allemaal hebt geleerd.

Zet in iedere regel een kruisje in de kolom die volgens jou het beste klopt.

Probeer dit zo eerlijk mogelijk te doen. Het is niet erg als je iets nog niet kunt, want je zit juist op school om te leren.

Wat kun je?	
Ik ken een aantal typen fitnessapparaten.	<input type="checkbox"/> Dit moet ik nog vaker oefenen voordat ik het kan. <input type="checkbox"/> Dit kon ik nog niet toen ik aan de activiteit begon, maar nu wel. <input type="checkbox"/> Dit kon ik al voordat ik aan de activiteit begon. <input type="checkbox"/> Ik weet niet zo goed of ik dit nu kan.
Ik kan op schaal werken.	<input type="checkbox"/> Dit moet ik nog vaker oefenen voordat ik het kan. <input type="checkbox"/> Dit kon ik nog niet toen ik aan de activiteit begon, maar nu wel. <input type="checkbox"/> Dit kon ik al voordat ik aan de activiteit begon. <input type="checkbox"/> Ik weet niet zo goed of ik dit nu kan.



## Fitnessapparaat

Wat weet je?	
Ik weet wat weerstand is.	<input type="checkbox"/> Dit weet ik nog niet. <input type="checkbox"/> Dit wist ik nog niet toen ik aan de activiteit begon, maar nu wel. <input type="checkbox"/> Dit wist ik al voordat ik aan de activiteit begon.
Ik weet welke krachten gebruikt worden in fitnessapparaten.	<input type="checkbox"/> Dit weet ik nog niet. <input type="checkbox"/> Dit wist ik nog niet toen ik aan de activiteit begon, maar nu wel. <input type="checkbox"/> Dit wist ik al voordat ik aan de activiteit begon.
Ik weet welke spiergroepen er zijn.	<input type="checkbox"/> Dit weet ik nog niet. <input type="checkbox"/> Dit wist ik nog niet toen ik aan de activiteit begon, maar nu wel. <input type="checkbox"/> Dit wist ik al voordat ik aan de activiteit begon.

## Opmerkingen

---

---

---

---