

ONTWERP JE EIGEN COACH!



WEETJE

Een politieman uit China kwam in 2016 in het Guinness Book of Records door het planken 8 uur en 1 minuut vol te houden! Wat een krachtpatser! Zou hij daar ook een coach app voor gebruikt hebben?



OPDRACHT

Hoewel de oefening op de afbeelding er makkelijk uitziet, train je toch heel veel verschillende spieren. Zo span je jouw schouderspieren, borstspieren, buikspieren, rugspieren, bovenbeenspieren en scheenbeenspieren aan. Niet slecht voor een oefening waarbij je niet van je plek komt of beweegt!

Doe deze oefening samen met een andere leerling. Jij doet de oefening, de ander houdt de tijd bij. Die tijd zet je in de eerste kolom van de tabel. Wissel dan van rol, de ander doet de oefening en jij houdt de tijd bij. Helemaal aan het einde van de les doe je de oefening nog een keer.

	Eerste keer planken	Tweede keer planken
Aantal seconden		


Hield je het de tweede keer langer vol? Hoe zou dat komen denk je?

WEETJE

Elke dag komen er honderden nieuwe apps bij, in mei 2013 waren dat er zelfs meer dan duizend! Deze apps zijn allemaal bedacht en ontwikkeld door app developers. Ook in Nederland is er daardoor veel werk in deze beroepen!



Ontwerp en bouw je eigen App Ontwerp Canvas



NAAM APP

.....

.....

.....


NAAM ONTWERPER

.....

.....

.....

1



MIJN APP IDEE

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

2

↑

↓

WAT MOET MIJN APP KUNNEN



1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....




5

3 VOOR WIE IS DE APP

.....


.....

.....

3


4 WAAR WORDT DE APP GEBRUIKT



.....

.....

.....



4

Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie.

