

# Toelatingstest ALO

2022-2023

Academie voor  
Lichamelijke Opvoeding

 Hogeschool  
van Amsterdam

- 
- 1 Dans
  - 2 Duurloop
  - 3 Hindernisbaan

Creating Tomorrow

### Deel 1: Dans

Grondvorm van bewegen	Activiteit	Arrangement	Grondvormen van bewegen	Criteria Heren	Criteria Dames
Bewegen op muziek	Je leert een dans	In groepsvorm met muziek	Ritmisch bewegen	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Reproductie (nadoen)</li> <li>&gt; Ritme</li> <li>&gt; Uitstraling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Reproductie</li> <li>&gt; Ritme</li> <li>&gt; Uitstraling</li> </ul>

### Deel 2: Duurloop

Duurloop	Activiteit	Arrangement	Onderdelen	Indicatie Heren	Indicatie Dames
Duurloop	Lopen 3000 meter	<b>LET OP:</b> Buitenparcours		13 minuten	13,5 minuut

### Deel 3: Hindernisbaan

Hindernisbaan	Activiteit	Toelichting
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Balanceren</li> <li>&gt; Heffen/tillen</li> <li>&gt; Ritmisch verplaatsen (handen &amp; voeten, tijgeren, lopen)</li> <li>&gt; Springen / landen</li> <li>&gt; Rollen / draaien</li> <li>&gt; Klimmen / klauteren</li> <li>&gt; Gooien / schieten</li> </ul>	Hindernisbaan	De hindernisbaan bestaat uit een aantal grondvormen van bewegen dat zó geschakeld is dat er een beroep wordt gedaan op jouw motorisch aanpassingsvermogen.

