

bewegings- quiz

3^{de} graad secundair
onderwijs

bewegings- quiz

Het voorbije jaar was geen makkelijk jaar voor de scholen. De coronacrisis zorgde voor heel wat beperkingen. Om in veilige omstandigheden les te kunnen geven, trokken veel leerkrachten met hun leerlingen naar buiten. Corona zorgde zo ook voor kansen: buiten lesgeven is nu niet langer een onbekend gegeven, maar een andere manier van lesgeven met heel wat voordelen voor de leerlingen.

Niet alleen vakleerkrachten trekken vaker naar buiten om de leerstof op een leuke manier in de buitenlucht te brengen. Ook leerkrachten L.O. gaan creatief aan de slag om buiten de schoolmuren leuke wandeltochten te maken met hun klassen. Hoe interactiever, hoe waardevoller en hoe meer zo'n buitenactiviteiten in de smaak vallen bij hun leerlingen. Inspelend op deze nieuwe tendens, bieden MOEV en Vlaams Instituut Gezond Leven een nieuwe tool aan waarmee leerkrachten buiten aan de slag kunnen: de bewegingsquiz.

De inhoud van de bewegingsquiz is gebaseerd op de **leerlijn 'bewegen en minder zitten'**. Vlaams Instituut Gezond Leven werkte deze leerlijn uit om scholen te helpen bij het werken rond de gezondheidsthema's 'bewegen' en 'minder zitten'. Leerkrachten kunnen de leerlijn gebruiken om leerinhouden te selecteren voor verschillende leeftijdsgroepen. En via het **filtersysteem** ontdek je meteen bijhorende lesmaterialen en gekoppelde eindtermen. De leerlijn 'bewegen en minder zitten' bevat 7 hoofdthema's, die telkens onderverdeeld zijn in meerdere subthema's. De focus van de bewegingsquiz ligt vooral op het eerste hoofdthema 'minder zitten, meer bewegen en de bewegingsdriehoek' en de eindtermen gekoppeld aan de leerinhouden van dit thema.

Het doel van deze quiz is om leerlingen op een actieve manier meer kennis bij te brengen over het thema 'bewegen en minder zitten'. De quiz is gratis en biedt een unieke kans om aan de hand van leuke vragen en doe-opdrachten de thema's buiten de klasmuren te verkennen.

Zin om met je leerlingen op zoektocht te gaan? Lees dan snel verder.

MOEV en Vlaams Instituut Gezond Leven

aan de slag

▶ Digitaal of analoog?

De bewegingsquiz bestaat uit 3 versies, 1 voor elke graad. Daarnaast kan je kiezen tussen een analoge quiz op papier of een digitale versie.

- Bij de analoge versie noteren de leerlingen de antwoorden op het antwoordenblad.
- De digitale versie werkt via Microsoft Forms en maakt gebruik van QR-codes. Niet elk toestel beschikt standaard over een barcodescanner. In de App Store of Google Play Store zijn er verschillende apps beschikbaar die een QR-code scanner aanbieden. Tijdens het scannen van de QR-code is een internetverbinding/4G vereist. Het scannen van de QR-code is voldoende om toegang te krijgen tot de quizvragen in Microsoft Forms, waar de leerlingen ook direct het antwoord kunnen ingeven.



Beide versies bevatten meerkeuzevragen, doe-opdrachten en open vragen. Als leerkracht kies je zelf welke methode het best aansluit bij jouw klasgroep. De open vragen kunnen nadien besproken worden aan de hand van een klasgesprek.

▶ Hoe toepassen?

Hieronder vind je werkvormen waarmee je meteen aan de slag kan. Je kan steeds kiezen tussen de papieren versie (vragen en antwoordbladen op papier) of de digitale versie (vereist een toestel waarmee je QR-codes kunt scannen).

1

STERORIËNTATIE

Zoektocht als steroriëntatie op het schoolterrein (speelplaats, grasveld, schooltuin, ...) of in de schoolomgeving (park, bos, ...): leerlingen kunnen de vragen oplossen in kleine groepjes.

beschrijving

De leerkracht zet de 10 vragen of QR-codes uit op verschillende plaatsen op een gekozen terrein. De leerkracht stelt zich centraal op. De leerlingen gaan op zoek naar de 10 posten. De zoektocht gebeurt al dan niet met een grondplan van het terrein waarop de 10 posten aangeduid zijn. Nadat de leerlingen een post met bijhorende vraag of QR-code gevonden hebben, keren ze terug naar het centrale punt. Bij een juist antwoord ontvangen de leerlingen een letter. Op het einde van de zoektocht maken de leerlingen een woord met de 10 verkregen letters. Door de leerlingen telkens te laten terugkeren naar een centrale plaats, kan de leerkracht voortdurend bijsturen.

voorbereiding

- De vragen en antwoordbladen afdrukken (papieren versie) of QR-codes afdrukken (digitale versie) en eventueel lamineren.
- De vragen/QR-codes op verschillende plaatsen uithangen.
- Optioneel: een grondplan van het schoolterrein of de -omgeving maken en 10 posten aanduiden (Google Maps is een handig middel om een kaartje te maken).
- Digitale versie: Voorzie 1 of meerdere toestellen (met QR-codescanner), naargelang het aantal groepjes.



2

BEGELEIDE WANDELING

Zoektocht als begeleide wandeling in de schoolomgeving: leerlingen kunnen de vragen oplossen in klasverband of in kleine groepjes.

beschrijving

De leerkracht zet de 10 vragen of QR-codes uit op verschillende plaatsen in de schoolomgeving. Met de klas ga je op pad voor een interactieve wandeling. De leerlingen gaan onderweg op zoek naar de vragen of QR-codes en beantwoorden deze. De leerlingen kunnen de leerkracht volgen of ze kunnen zelf gebruik maken van een grondplan met daarop de route en de 10 posten.

voorbereiding

- Een route uitstippelen in de schoolomgeving met 10 posten.
- De vragen en antwoordbladen afdrukken (papieren versie) of QR-codes afdrukken (digitale versie) en eventueel lamineren.
- De vragen/QR-codes op verschillende plaatsen op de route uithangen.
- Optioneel: een grondplan met de route maken en 10 posten aanduiden (Google Maps is een handig middel om een kaartje te maken).
- Digitale versie: voorzie 1 of meerdere toestellen (met QR-codescanner), naargelang het aantal groepjes.

3

TUSSEN DE LESUREN

Zoektocht op vrijwillige basis door de leerlingen.

beschrijving

De leerkracht zet de 10 vragen of QR-codes uit op verschillende plaatsen op het schoolterrein (speelplaats, schoolrestaurant, ...). De leerlingen gaan tussen de uren zelf op zoek naar de 10 posten. De zoektocht gebeurt al dan niet met een grondplan van het terrein waarop de 10 posten aangeduid zijn. Per graad worden vragen/QR-codes opgehangen in een specifieke kleur, zodat leerlingen weten welke vragen voor hen zijn en welke niet.

voorbereiding

- De vragen en antwoordbladen afdrukken (papieren versie) of QR-codes afdrukken (digitale versie) en eventueel lamineren.
- De vragen/QR-codes op verschillende plaatsen uithangen.
- Optioneel: een grondplan van het schoolterrein maken en 10 posten aanduiden.



een digitale klaswedstrijd of school challenge?

Wil je nog een stapje verder gaan en van de digitale versie een klaswedstrijd of school challenge maken? Er bestaan verschillende gebruiksvriendelijke, maar vaak betalende apps die toelaten dat de leerlingen op een heel interactieve manier de vragen kunnen oplossen. De leerlingen verdienen dan punten bij het juist beantwoorden van een vraag en verliezen punten bij een fout antwoord. Nadien kan de maker van de quiz de scorelijst raadplegen. Indien de leerlingen de gemaakte quiz vooraf downloaden, is er bovendien geen internetverbinding/4G nodig. Bepaalde apps bieden ook de mogelijkheid om de vragen te koppelen aan een locatie. Zo kan je via de gps-functie de leerlingen op pad sturen om de vragen te beantwoorden. Meer info kan je terugvinden op [**deze website over digitale oriëntatie voor leerkrachten**](#), opgemaakt door Howest.

BOVENSTAANDE WERKVORMEN ZIJN SLECHTS MOGELIJKE MANIEREN OM AAN DE SLAG TE GAAN. WEES CREATIEF EN VOEL JE VRIJ OM HET ANDERS AAN TE PAKKEN VIA ANDERE WERKVORMEN.

tot slot

Wij zijn benieuwd naar jullie ervaringen! Maak beeldmateriaal en deel jouw ervaringen of werkvormen met ons en andere leerkrachten. Dit kan via:

Facebook

- [**Facebookpagina Zet je school in beweging**](#) van MOEV
- [**Facebookgroep Gezonde School**](#) van Vlaams Instituut Gezond Leven

Indien je verdere vragen hebt over de bewegingsquiz, kan je MOEV contacteren. Dit kan je doen via:

- website: [**www.moev.be**](http://www.moev.be)
- e-mail: [**info@moev.be**](mailto:info@moev.be)
- Facebook: [**www.facebook.com/MOEVzetjeshoolinbeweging**](https://www.facebook.com/MOEVzetjeshoolinbeweging)

MOEV heeft ook 5 provinciale secretariaten. De medewerkers helpen je graag verder.

Heb je meer vragen over de inhoud van de leerlijn, dan kan je contact opnemen met Vlaams Instituut Gezond Leven.

- Dit kan je doen via [**info@gezondleven.be**](mailto:info@gezondleven.be).
-

The background is a solid mustard yellow color. It is decorated with various geometric shapes: a large white circle in the center containing the word 'vragen'; several smaller blue circles of different sizes scattered throughout; white triangles pointing in various directions; and groups of three parallel white lines, some of which are partially overlaid by blue circles. The overall style is modern and minimalist.

vragen

1

We voeren activiteiten vaak al zittend uit.
Je kan er voor kiezen om je zittend patroon
te doorbreken.

Hieronder vind je twee situaties terug.
Het eerste prentje toont de minder gezonde
gewoonte aan, het laatste prentje
de gezondste keuze.

Vul het middelste prentje aan
door een vervangactiviteit.



**LANG STILZITTEN AAN JE
BUREAU OM TE WERKEN**



**FIETSEN AAN JE
BUREAU**



**LANG STILZITTEN WANNEER JE
IETS GAAN DRINKEN MET
JE VRIENDEN**



**GAAN WANDELEN MET
VRIENDEN**

2

**Bewegen is gezond.
Wanneer je beweegt, gaat je hart
sneller slaan en adem je sneller.**

**Weet jij hoeveel minuten jongeren
van jouw leeftijd het best bewegen
met zo'n snellere hartslag en
ademhaling op een dag?**

A

**GEMIDDELD
30 MINUTEN
OP EEN DAG**

B

**GEMIDDELD
45 MINUTEN
OP EEN DAG**

C

**GEMIDDELD
60 MINUTEN
OP EEN DAG**

D

**GEMIDDELD
75 MINUTEN
OP EEN DAG**

E

**GEMIDDELD
90 MINUTEN
OP EEN DAG**

3

Waar of niet waar?

A

Mensen die hun zittijd beperken ervaren minder gevoelens van angst en depressie.

WAAR OF NIET WAAR

B

Meer bewegen leidt altijd tot gewichtsverlies.

WAAR OF NIET WAAR

C

Spierpijn wijst erop dat bewegen niet gezond is.

WAAR OF NIET WAAR

4



Bewegingstussendoortjes zijn leuke en eenvoudige bewegingsoefeningen die slechts enkele minuten duren.

Een bewegingstussendoortje zorgt voor een 'break' tijdens de les. Dit heeft twee voordelen. Zo zit je minder lang stil én scherp je je concentratie aan.

Bedenk een leuk bewegingstussendoortje.

5

Het concept **walkability** beschrijft hoe bewegingsvriendelijk de publieke ruimte is. Onderzoek toont aan dat mensen die wonen in een buurt met hoge walkability-score, ook meer bewegen. Deze score wordt berekend aan de hand van 3 factoren: de woondichtheid (aantal inwoners per oppervlakte), de functiemix (goede mix tussen scholen, ontspanningsmogelijkheden, kantoren ... of eerder per functie gegroepeerd) en de stratenconnectiviteit (verbinding van straten).

A

WOONDICHTHEID

HOE VERDER MENSEN UIT ELKAAR WONEN, HOE BEWEGINGSVRIENDELIJKER DE BUURT

WAAR OF NIET WAAR

B

FUNCTIEMIX

HOE MEER VERSCHILLENDE FUNCTIES DOOR ELKAAR VOORKOMEN, HOE BEWEGINGSVRIENDELIJKER DE BUURT

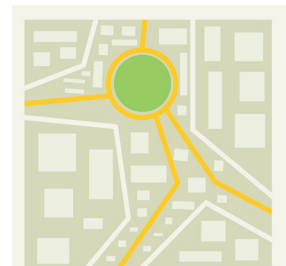
WAAR OF NIET WAAR

C

STRATENCONNECTIVITEIT

HOE BETER DE STRATEN MET ELKAAR VERBONDEN ZIJN (DAMBORDPATROON), HOE BEWEGINGSVRIENDELIJKER DE BUURT

WAAR OF NIET WAAR



Meet volgende lichaamsparameters



Hartslag in rust meten

- Maak je pols vrij en houd je handpalm licht gebogen.
- Leg je wijs- en middenvinger van de andere hand op je pols.
- Tel het aantal kloppen gedurende 20 seconden.
- Vermenigvuldig het bekomen aantal met 3 = hartslag/minuut.

Oefening

- Voer nu 20 jumping jacks uit
- Meet je hartslag na inspanning



Vergelijk jouw persoonlijke waarden met de gemiddelde waarden:

- Een normale hartfrequentie in rust bevindt zich tussen de 60 en 100 slagen/min. Komt dit overeen met jouw waarden?
- De maximale hartfrequentie is het hoogst aantal slagen per minuut dat een hart kan pompen tijdens een fysieke inspanning. Hoe dichterbij je maximale hartfrequentie, hoe intensiever de inspanning. Je eigen geschatte maximale hartfrequentie kan je berekenen via volgende formule:

$$HF_{max} = 220 - \text{leeftijd}$$

Op hoeveel percent van je maximale hartfrequentie was je hart aan het pompen, na het uitvoeren van de jumping jacks?

7



De afgelopen decennia is de levenskwaliteit in de Westerse wereld sterk toegenomen. In welvarende samenlevingen zoals de onze is de verleiding om ongezonde keuzes te maken nooit ver weg. Zo gaat een hogere welvaart helaas gepaard met welvaartsziektes. Deze ziektes wortelen in een ongezonde levensstijl, zoals ongezonde voedingskeuzes, roken, een minder actieve levensstijl...

Welke aandoeningen kan je in verband brengen met een ongezonde levensstijl?

A

DIABETE TYPE 2
(SUIKERZIEKTE)

B

MENINGITIS
(HERSENVLIES-
ONTSTEKING)

C

HART- EN
VAATZIEKTEN

D

OBESITAS

E

MUCOVISCIDOSE
(TAAISLIJMZIEKTE)

Al gehoord van de MET-waarde?

MET staat voor 'Metabolic Equivalent of a Task'. Deze waarde geeft een indicatie hoe intensief een beweging of activiteit is. 1 MET komt overeen met je energieverbruik in rusttoestand. Hoe intensiever je beweegt, hoe hoger de MET-waarde. Onderstaande tabel geeft aan hoeveel energie je als volwassene verbruikt tijdens bepaalde activiteiten.

ZITTEND TV KIJKEN	1,3 MET
DARTS, BILJART	2,5 MET
DE TRAP NEMEN (RUSTIG OMHOOG)	4 MET
JOGGEN	7 MET

Wil je weten hoeveel kilocalorieën je verbruikt tijdens een bepaalde activiteit? Via de MET-waarde en onderstaande formule reken je het energieverbruik gemakkelijk om naar kilocalorieën.

$$\text{(MET-waarde van de activiteit} \times 3,5 \times \text{gewicht in kg)} / 200 \\ = \text{Energieverbruik per minuut (kcal/min)}$$

Bereken aan de hand van de tabel en de formule hoeveel energie onderstaande personen verbruiken tijdens hun activiteit en vergelijk.

A

JE BUURVROUW WEEGT 70 KG EN ZIT GEDURENDE 30 MINUTEN NEER TIJDENS HET TV-KIJKEN. HOEVEEL ENERGIE HEEFT ZE VERBRUIKT?

B

JE VADER WEEGT 70 KG EN GAAT 30 MINUTEN JOGGEN. HOEVEEL ENERGIE VERBRUIKT HIJ TIJDENS DEZE INSPANNING?

9



Mensen die veel bewegen krijgen soms te maken met blessures. Oorzaken van blessures kan je onderverdelen in twee grote categorieën: intrinsieke- en extrinsieke oorzaken.

Definieer intrinsieke en extrinsieke oorzaken.

Geef van beide oorzaken 2 voorbeelden.

10



Een goede lichaamshouding kan heel wat gezondheidsproblemen vermijden. Slechte houdingen zorgen voor een zwaardere belasting van je spieren met nek- en rugpijn tot gevolg.

Hoe kan je volgende handelingen uitvoeren rekening houdend met een goede lichaamshouding?

Omschrijf de houding. Maak indien mogelijk een filmpje en deel het met de klas.

A

JE HEBT JE FIETSSLEUTELS
LATEN VALLEN EN JE WIL ZE
OPRAPEN.

B

JE WIL EEN ZWARE
BOODSCHAPPENTAS
VERPLAATSEN.



antwoordenblad

antwoordenblad

1 A
.....
B
.....

2 A B C D E

3 A
B
C

4
.....
.....

5 A
B
C

6 **Hartslag in rust:**
..... aantal slagen/ minuut

Hartslag na inspanning:
..... aantal slagen/ minuut

7 A B C D E

8 A
B

9 **Definieer intrinsieke oorzaken.**
.....
.....
.....

Geef 2 voorbeelden:

.....
.....

Definieer extrinsieke oorzaken.

.....
.....
.....

Geef 2 voorbeelden:

.....
.....

10 A
.....

B
.....



verbetersleutel

verbetersleutel

1

We voeren activiteiten vaak al zittend uit. Je kan er wel bewust voor kiezen om je zittend patroon te doorbreken. Hieronder vind je twee situaties terug. Het eerste prentje toont de minder gezonde gewoonte aan, het laatste prentje de gezondste keuze. Vul het middelste prentje aan door een vervangactiviteit.

Dit is een open vraag.

2

Bewegen is gezond. Wanneer je beweegt, gaat je hart sneller slaan en adem je sneller. Weet jij hoeveel minuten jongeren van jouw leeftijd het best bewegen met zo'n snellere hartslag en ademhaling op een dag?

- A gemiddeld 30 minuten op een dag
- B gemiddeld 45 minuten op een dag
- C gemiddeld 60 minuten op een dag**
- D gemiddeld 75 minuten op een dag
- E gemiddeld 90 minuten op een dag

Tip! Jongeren bewegen best het grootste deel van hun dag aan lichte intensiteit. Daarnaast wordt er het best gemiddeld zo'n 60 minuten matig tot hoog intensief bewogen per dag verspreid over de week, waarbij minstens 3 dagen van de week aan hoge intensiteit.

3

Drie stellingen: waar of niet waar?

Mensen die hun zittijd beperken ervaren minder gevoelens van angst en depressie. Waar

Tip! Uit een studie met meer dan 4.000 Belgische volwassenen blijkt dat er een verband is tussen de hoeveelheid tijd die we zittend doorbrengen en hoe we ons voelen.

Mensen die minder zitten:

- ervaren minder angstgevoelens;
- hebben een kleinere kans op het ontwikkelen van een depressie;
- slapen beter.

Meer bewegen leidt altijd tot gewichtsverlies. Niet waar

Tip! De enige manier om af te vallen én op gewicht te blijven, is door gezond te eten (door kleine aanpassingen in je eetgedrag te doen, niet door een crash-dieet), genoeg te bewegen en te slapen én lang stilzitten te beperken. Meer bewegen zorgt ervoor dat je gezonder leeft. Dat je ook gewicht verliest kan mooi meegenomen zijn, maar het is geen doel op zich. Je kent vast de uitspraak 'spieren wegen meer dan vet'. En dat klopt ook. Wie meer beweegt, bouwt ook meer spieren op. Wat je aan gewicht verliest door gezond te eten, kan gecompenseerd worden door wat je wint aan spiermassa - maar je krijgt wel een strakker en fitter lichaam. Het cijfer op de weegschaal is dus relatief onbelangrijk. Het gaat om een gezonde geest in een gezond lichaam.

verbetersleutel

Spierpijn wijst erop dat bewegen niet gezond is. Niet waar

Tip! Spierpijn heeft niets te maken met gezondheid. Het is een reactie van de spieren op een inspanning. Spierpijn kan er wel op wijzen dat de activiteit die je doet te zwaar is voor je fysieke conditie op dat moment. Het kan ook zijn dat de bewegingen die je doet nog wat onwennig aanvoelen voor je lichaam. Stem daarom de duur en de intensiteit van je activiteiten best af op je lichamelijke mogelijkheden. Bouw je activiteiten ook langzaam en stelselmatig op. Zorg ook voor voldoende ontspanning voor je spieren. Dit doen je door je spieren te rekken voor en na een bewegingsactiviteit.

4

Bewegingstussendoortjes zijn leuke en eenvoudige bewegingsoefeningen die slechts enkele minuten duren. Een bewegingstussendoortje zorgt voor een 'break' tijdens de les. Dit heeft twee voordelen. Zo zit je minder lang stil én scherp je je concentratie aan.

Bedenk een leuk bewegingstussendoortje.

Tip! Dit is een open vraag. Mogelijke antwoorden zijn:

- Stretchoefeningen
- Squat
- Jumping jack

5

Het concept walkability beschrijft hoe bewegingsvriendelijk de publieke ruimte is. Onderzoek toont aan dat mensen die wonen in een buurt met hoge walkability-score, ook meer bewegen. Deze score wordt berekend aan de hand van 3 factoren: de woondichtheid (aantal inwoners per oppervlakte), de functiemix (goede mix tussen scholen, ontspanningsmogelijkheden, kantoren ... of eerder per functie gegroepeerd) en de stratenconnectiviteit (verbinding van straten).

- A **Woondichtheid: Hoe verder mensen uit elkaar wonen, hoe bewegingsvriendelijker de buurt:**
fout
- B **Functiemix: Hoe meer verschillende functies door elkaar voorkomen, hoe bewegingsvriendelijker de buurt:**
juist
- C **Stratenconnectiviteit: Hoe beter de straten met elkaar verbonden zijn (dambordpatroon), hoe bewegingsvriendelijker de buurt:**
juist

Tip! Plaatsen met een hoge woondichtheid en functiemix zetten meer aan tot bewegen, omdat sociale netwerken en voorzieningen (winkels, scholen, parken ...) op stap- of fietsafstand liggen. Wanneer straten met elkaar verbonden zijn, is het makkelijker om je van punt A naar punt B te verplaatsen.

6

Meet volgende lichaamsparameters
Doe-opdracht

verbetersleutel

7

De afgelopen decennia is de levenskwaliteit in de Westerse wereld sterk toegenomen. In welvarende samenlevingen zoals de onze is de verleiding om ongezonde keuzes te maken nooit ver weg. Zo gaat een hogere welvaart helaas gepaard met welvaartsziektes. Deze ziektes wortelen in een ongezonde levensstijl, zoals ongezonde voedingskeuzes, roken, een minder actieve levensstijl...

Welke aandoeningen kan je in verband brengen met een ongezonde levensstijl?

- A diabetes type 2 (suikerziekte)
- B meningitis (hersenvliesontsteking)
- C Hart- en vaatziekten
- D Obesitas
- E Mucoviscidose (taaislijmziekte)

8

Bereken aan de hand van de tabel en de formule hoeveel energie onderstaande personen verbruiken tijdens hun activiteit en vergelijk.

- A Je buurvrouw weegt 70 kg en zit gedurende 30 minuten neer tijdens het tv-kijken. Hoeveel energie heeft ze verbruikt?

$$(1,3 \text{ MET} \times 3,5 \times 70\text{kg})/200 = 1,6 \text{ kcal per minuut}$$

$$1,6 \text{ kcal per minuut} \times 30 \text{ minuten} = 48 \text{ kcal}$$

30 minuten zittend tv-kijken, levert je buurvrouw dus maar een energieverbruik van 48 kcal op.

B

Je vader weegt 70 kg en gaat 30 minuten joggen. Hoeveel energie verbruikt hij tijdens deze inspanning?

$$(7,0 \text{ MET} \times 3,5 \times 70\text{kg})/200 = 8,6 \text{ kcal per minuut}$$

$$8,6 \text{ kcal per minuut} \times 30 \text{ minuten} = 258 \text{ kcal}$$

Je vader mag trots zijn, want zijn jogsessie levert hem een energieverbruik op van 258 kcal.

9

Definieer intrinsieke en extrinsieke oorzaken.

Tip! Dit is een open vraag.

Antwoorden zijn:

- Intrinsieke blessures - De oorzaak ligt bij jezelf: je manier van training, trainingsplan, techniek, onvoldoende lenigheid/kracht ...
- Extrinsieke blessure - De oorzaak ligt bij externe factoren: versleten materiaal/schoeisel, slechte ondergrond, weersomstandigheden ...

10

Een goede lichaamshouding kan heel wat gezondheidsproblemen vermijden. Slechte houdingen zorgen voor een zwaardere belasting van je spieren met nek- en rugpijn tot gevolg. Hoe kan je volgende handelingen uitvoeren rekening houdend met een goede lichaamshouding? Omschrijf de houding. Maak indien mogelijk een filmpje en deel het met de klas.

www.gezondleven.be/files/beweging/correct-tillen.pdf

The background is a solid mustard yellow color. It is decorated with various geometric shapes: a large white circle in the center, several smaller blue circles of different sizes, white triangles pointing in various directions, and groups of three parallel white lines. Some of these elements are partially cut off by the edges of the page.

digitale versie

vraag

1



vraag

2



vraag

3



vraag

4



vraag

5



vraag

6



vraag

7



vraag

8



vraag

9



vraag

10



