

---

# ORIËNTATIELOOP: BEWEGEN EN GEZONDHEID

---

## THEMA: 'DE ORGANEN'

### WATER

Ons lichaam bestaat voor gemiddeld 70 procent uit water. Voldoende water drinken is essentieel voor het menselijke lichaam, vooral wanneer je extra vocht verdampt bij inspanning, moet dit aangevuld worden. Wanneer je meer dan een uur hardloopt moet je elke 15 minuten zo'n 150-200 ml drinken.

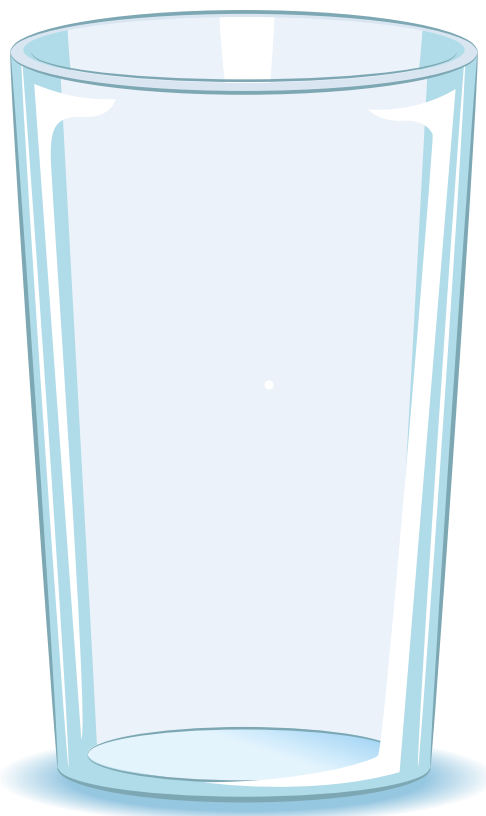


### VRAAG:

*Hoeveel liter zweet produceert iemand gemiddeld per dag?*

- L. Half
- K. Twee
- T. Drie

Vul de letter in bij Water!



---

## BLESSURES VOORKOMEN

Bij elke training is het belangrijk om met een warming-up te starten om blessures te voorkomen.



### A. DRIBBELEN

- Rustige looppas.
- Kleine passen.
- Voeten goed afwikkelen.
- Armen ontspannen meebewegen.



### E. HUPPELEN

- Ontspannen huppelen.
- Voeten goed afwikkelen.
- Armen ontspannen meebewegen.



### I. SCHOUDER- EN NEKSPIEREN

- Pak met de rechterhand achter je rug de linkerpols vast.
- Trek de linkerarm diagonaal naar beneden.
- Breng het hoofd naar de rechterschouder (kijk rechtuit).



### O. HEUPEN

- Ga in lichte spreidstand staan.
- Handen in de zij.
- Draai met de heupen langzaam grote cirkels.
- Schouders en hoofd blijven op hun plaats.

### U. HAKKEN-BILLEN

- Rustige looppas.
- Bovenlichaam rechtop.
- Armen langs het lichaam.
- Eerst met rechterhak bil aantikken, dan 2 passen gewoon, dan bil aantikken met linkerhak; dus op het ritme 2-3 links 2-3 etc.

### IJ. KNIEHEFFEN

- Rustige looppas.
- Afwisselend linker- rechterknie heffen tot 90 graden.
- Landen op de voorvoet.
- Bovenlichaam rechtop houden.
- Kleine passen.
- Hoge bewegingssnelheid.

### VRAAG:

Welke oefening is het minst belangrijk bij een warming-up voor hardlopen?

Vul de letter in bij Blessures!

---

## SPORTSCHOEISEL

Sportschoenen zijn belangrijk bij het hardlopen.

Bij aanschaf zijn de volgende punten een van de belangrijkste:

- Pas de schoenen altijd staande.
- Koop een schoen met het buigpunt onder de bal van de voet. Schoenen met het buigpunt onder het midden van de voet zijn niet goed.
- Pas de schoenen bij voorkeur aan het einde van de dag, dan zijn de voeten wat dikker.
- Pas de schoenen met de sportsokken waarmee je normaal sport.

### VRAAG:

Welke soort schoenen kun je het beste dragen bij sprinten op de baan?

- N. Noppenschoenen
- K. Running schoenen
- L. Spikes

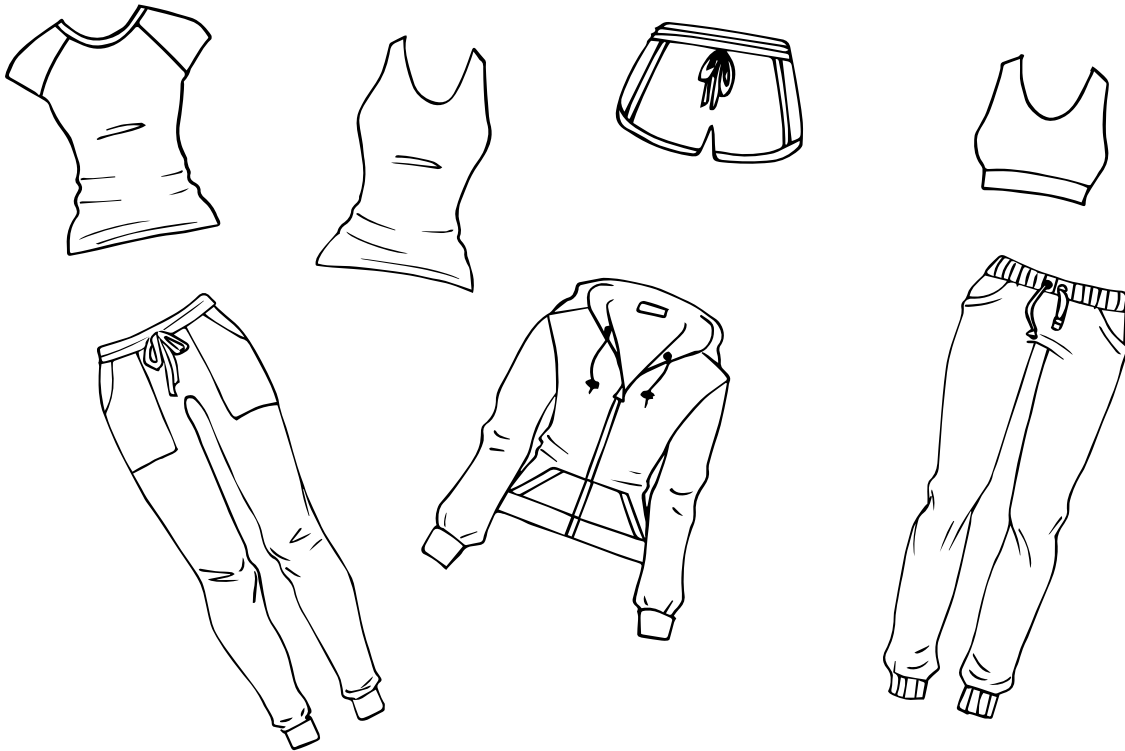
Vul de letter in bij Sportschoeisel!



---

## SPORTKLEDING

Goede hardlooptkleding moet jou zomers beschermen tegen de zon en in koudere seizoenen tegen koude en regen. Goede sportkleding voert zweet af naar buiten en houdt wind en regen tegen.



### VRAAG:

In de zomer is hardlopen in je blote buik niet goed omdat:

- I. Je koelt te veel af.
- O. Jouw oppervlakte temperatuur stijgt te veel.
- A. Je kunt verbranden.

Vul de letter in bij Sportkleding!



---

## KENNIS: 'BREINBREKER'

Brrrr ..., brrrr ..., je moet op dit vraagstuk je brein breken!  
Hoeveel vierkanten kun jij in dit figuur ontdekken

### VRAAG:

Hoeveel vierkanten zijn er te vinden?

M. 30

N. 26

O. 24

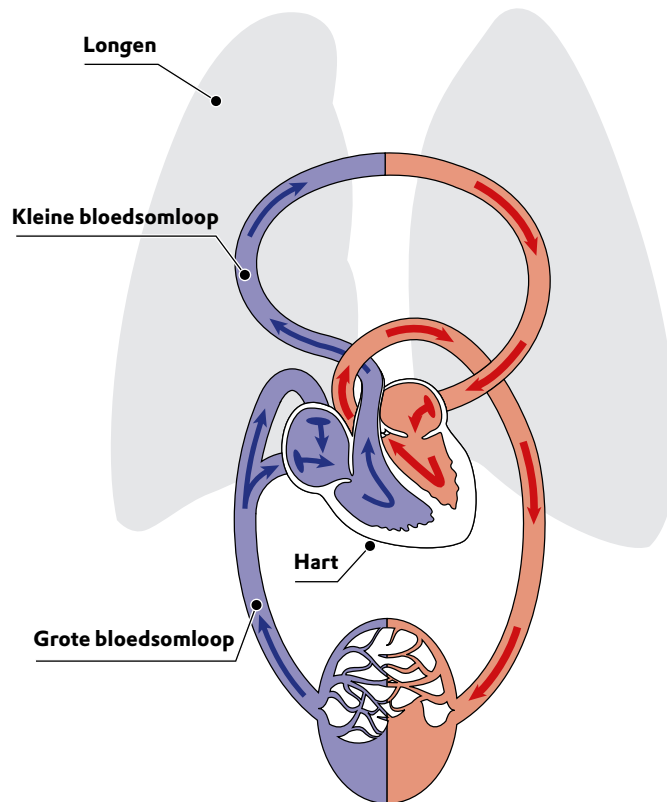
Vul de letter in bij Breinbreker!


---

## BLOEDSOMLOOP

Sport verbetert de arteriële- en de veneuze bloedsomloop en verhoogt de zuurstofverzadiging van de weefsels. Hierdoor blijft zowel de arteriële- als de veneuze bloedsomloop beter in takt en gaat beter werken.

Een betere bloedsomloop betekent dat je gezonder bent en dat je minder kans op hart- en vaatziektes hebt.



### VRAAG:

Bij inspanning gaat het hart harder pompen, de spieren krijgen dan:

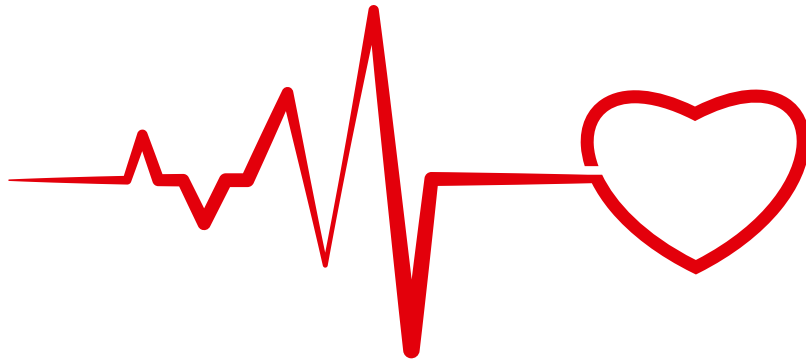
- E. Meer zuurstofrijk bloed.
- F. Minder zuurstofrijk bloed.
- G. Even veel zuurstofrijk bloed.

Vul de letter in bij Bloedsomloop!

---

## HARTFREQUENTIE

Training beïnvloedt de hartfrequentie (HF), zelfs in rust. Goed getrainde atleten hebben in rust een lagere HF dan ongetrainde, maar ook tijdens inspanning is de HF van getrainde lager dan bij ongetrainde. Het hart van iemand die regelmatig sport is immers groter en kan per slag meer zuurstofrijk bloed uitpompen. Bij inspanning is een lagere HF voldoende om dezelfde hoeveelheid zuurstof naar de spieren te brengen vergeleken met een ongetrainde met een kleiner hart.



### VRAAG:

Een leerling is 20 jaar oud, hoe hoog is dan zijn maximale hartslag:

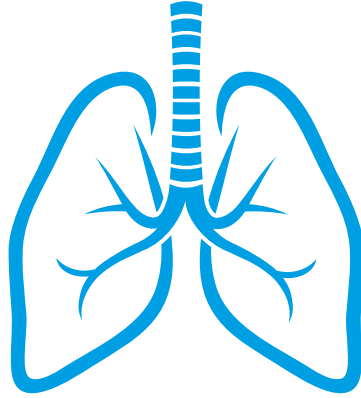
- S. 220
- T. 200
- U. 100

Vul de letter in bij Hartfrequentie!

---

## LONGEN

Longen zijn organen waarin gaswisseling plaatsvindt tussen lucht en bloed. Koolstofdioxide wordt uit het bloed gehaald en zuurstof wordt aan het bloed toegevoegd. Per minuut haalt een volwassen mens ongeveer twaalf tot zestien keer adem. Als je sport moet je vaker ademen, omdat je spieren meer zuurstof nodig hebben om te kunnen gebruiken bij het verbranden.



### VRAAG:

Bij hardlopen moet je dieper ademen, omdat:

- E. Energie bespaart.
- F. Zuurstof bespaart.
- G. De longen hoeven minder hard te werken.

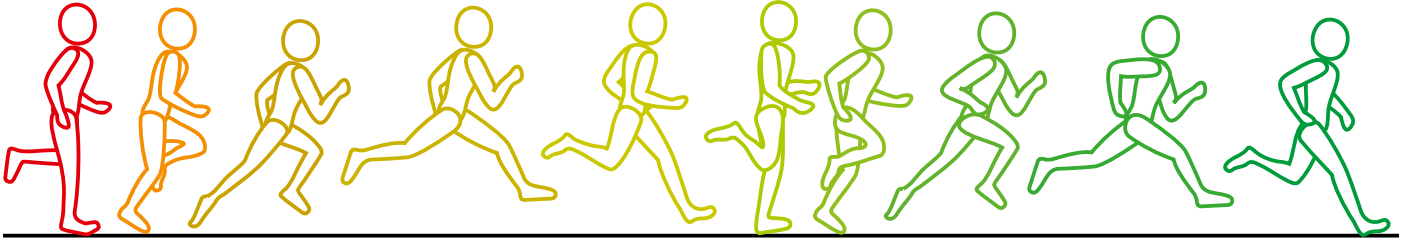
Vul de letter in bij Longen!



---

## CONDITIE

Het lichaam moet zich na een zware inspanning herstellen om zich voor te bereiden voor de volgende inspanning. De clou is nu dat verschillende stofwisselingssystemen in het lichaam zich tijdens dat herstel extra wapenen tegen de volgende inspanning. De systemen gaan als het ware naar een hoger niveau. Dat is nu vooruitgang van de conditie of het prestatieniveau.



Vraag:

Bij regelmatig trainen met verschillende intensiteiten binnen de les gaat je conditie:

- T. Achteruit
- R. Vooruit
- S. Hetzelfde

Vul de letter in bij Conditie!

---

## HARDLOPERS ZIJN DOODLOPERS!!!!

Dit spreekwoord wordt vaak gebruikt in de sport wereld.



### VRAAG:

Wat betekent dit spreekwoord:

- N. Als je hardloopt moet je hart te hard werken en moet je stoppen.
- S. Wie te snel begint, haalt misschien het einde niet.
- T. Wanneer je te ver loopt, kan je de weg niet meer terug vinden en loop je vast/dood!

Vul de letter in bij Hardlopers zijn doodlopers!

---

## INVULFORMULIER BEWEGEN EN GEZONDHEID

Water	
Blessures	
Sportschoeisel	
Sportkleding	
Breinbreker	
Bloedsomloop	
Hartfrequentie	
Longen	
Conditie	
Hardlopers zijn doodlopers!	

Van boven naar beneden staat het gezochte woord.