

Katja's Bodyscan in de klas

Wat doet beweging met je?

Leeftijd: **13-15 jaar**
Niveau: V0 onderbouw

Samengevat

Bewegen is gezond, dat weet iedereen. Katja houdt erg van yoga, maar niet van andere sporten. Ze vraagt zich af of ze wel genoeg beweegt. Hoeveel moet je eigenlijk bewegen om gezond te zijn? En is er misschien een trucje om met weinig inspanning je conditie te verbeteren? Katja gaat op zoek naar de antwoorden en ontdekt dat bewegen ook onverwachte effecten heeft.

Vakgebied

Biologie

Kernbegrippen

Beweging, conditie, afstemming tussen verschillende delen van het lichaam

Kerdoelen

Deze video sluit aan bij de volgende kerndoelen in het voortgezet onderwijs:
Onderbouw: Mens en Natuur: 34.

Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie '[Katja's Bodyscan in de klas](#)'. Op Schooltv.nl vind je meer over sporten, bijvoorbeeld: '[De Rekenkamer in de klas – Wat kost hardlopen?](#)'.

Antwoorden

1a Vijf dagen een half uur. **1b** Sporten, wandelen of huishoudelijk werk. **2a** Fietsen op het ritme van muziek. **2b** Ze zette de tweede keer haar voeten meer op de rand van de tree en kwam met beide voeten los van de grond. De eerste keer was ze voorzichtiger. **2c** Om goed te bewegen moeten je hersenen in een ritme komen en niet te veel nadenken. **3a** 4,4 miljoen. **3b** Door elk uur dat je sport leef je gemiddeld vier uur langer. **4** Omdat ze nog niet genoeg getraind had. Ze was er nog niet klaar voor. **5ab** Eigen antwoord.

in de klas

Kijkvragen

1a Hoeveel moet een volwassene per week bewegen?
b Welke activiteiten worden in de video genoemd?

2 Katja moet zo snel mogelijk een trap af lopen. De tweede keer was ze sneller.
a Wat heeft Katja tussen de twee pogingen gedaan waardoor ze sneller is?
b Wat zijn de verschillen in de manier waarop Katja liep bij de eerste en de tweede poging?
c Hoe is dat te verklaren?

3 Sporten kan ook gevaarlijk zijn.
a Hoeveel blessures lopen we in Nederland in totaal jaarlijks tijdens het sporten op?
b Waarom is sporten goed voor je levensverwachting?



Verdiepingsvragen

4 Aan het eind van de video rent Katja een race van 10km. De dag daarna heeft ze spierpijn. Hoe komt dat?

5a Probeer zo snel mogelijk de echte kleur van de letters op te noemen. Laat iemand je tijd opnemen en controleren of je het goed zegt.

b Ga twee minuten bewegen en probeer het opnieuw. Gaat het nu beter?

Blauw	Groen	Rood	Blauw	Blauw
Rood	Zwart	Groen	Zwart	Groen
Blauw	Rood	Zwart	Blauw	Groen