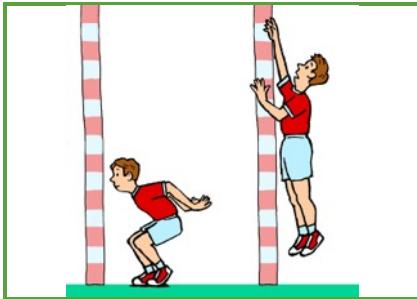


In dit thema...

heb je ontdekt welke lichamelijke eigenschappen belangrijk zijn bij verschillende sporten en hoe je je lichaam kunt ontwikkelen door sport.

Les 1: Sportieve types



Dit heb je gedaan

Je hebt verschillende lichamelijke eigenschappen bij jezelf getest en gekeken welke sport het beste bij jou past.



Dit heb je ontdekt

Lichamelijke eigenschappen

Mensen hebben veel overeenkomsten, maar iedereen is uniek. Je krijgt bepaalde kenmerken en eigenschappen mee van je ouders. Welke sport bij je past, hangt af van je lichamelijke eigenschappen: lenigheid, kracht, evenwicht, snelheid en uithoudingsvermogen.



Talent en training

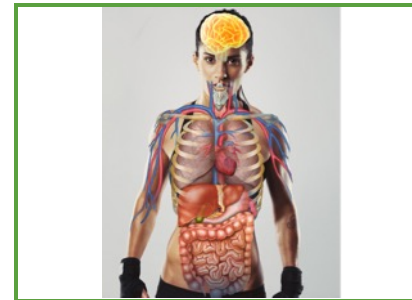
Een sprinter heeft een andere lichaamsbouw dan een marathonloper. Daarom loopt een sprinter nooit een record op een lange afstand. En andersom ook niet. Maar met de juiste lichaamsbouw en veel talent ben je er nog niet. Om een echte topper te worden, moet je ook heel veel trainen.

Les 2: Lijfelijke sport



Dit heb je gedaan

Je hebt lichamen van sporters bekeken en nagedacht over de functies van lichaamsdelen, zoals spieren, zintuigen en organen, voor verschillende sporters.



Dit heb je ontdekt

Vitale organen

Als je sport, doet je hele lichaam mee. Niet alleen je spieren, maar ook je vitale organen zijn volop in actie. Elk lichaamsdeel heeft daarbij een eigen functie. Je hart en longen zorgen dat je spieren voldoende zuurstof krijgen. Je nieren en lever houden je bloed schoon.



Hersens en zintuigen

Je hersens sturen je lichaam aan. Vaak gaat dat automatisch; je hoeft niet na te denken over ademen, of lopen. Je hersens vertalen ook de signalen die ze doorkrijgen van je zintuigen. Als je met je ogen een bal ziet aankomen, krijgen je hersens via je zenuwen een signaal en denken ze: Vang die bal!

Les 3: Van spriet tot bonk



Dit heb je gedaan

Je hebt je hartslag gemeten en gezien hoe je hart reageert op inspanning. Je hebt oefeningen gedaan met je ademhaling en bedacht welke invloed sporten heeft op je ademhaling.



Dit heb je ontdekt *Adem in, adem uit!*

Sporten heeft invloed op je ademhaling. Als je intensief beweegt, ga je sneller ademen. Je spieren hebben namelijk zuurstof nodig en die zuurstof haal je tijdens het ademen uit de lucht.



Train je hart

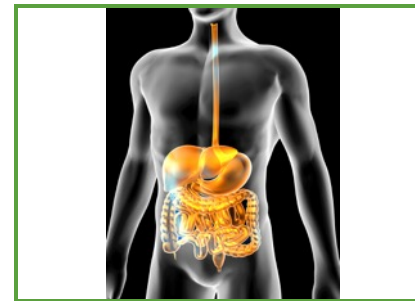
Je hart pompt bloed door je lichaam. Als je je inspant, gaat je hartslag omhoog. Zo krijgen je spieren en organen meer voedingsstoffen en zuurstof. Ook je hart is een spier die je kunt trainen. Een getrainde hartspier pompt het bloed krachtiger door je slagaderen en aderen. Daarom hebben sporters vaak een lagere hartslag.

Les 4: Smakelijk sporten



Dit heb je gedaan

Je hebt menu's van sporters bekeken en gezien wat voedsel met je lichaam doet. En je hebt een sportmenu voor jezelf bedacht.



Dit heb je ontdekt *Spijverteringsstelsel*

In je spijverteringsstelsel wordt je eten klein gemaakt zodat je lichaam de voedingsstoffen kan opnemen. Eerst komt het eten in je mond en dan, via je slok darm, in je maag. Vervolgens gaat het naar je dunne darm, je dikke darm en je endeldarm. Je darmen halen de voedingsstoffen uit je eten.



Voedingsstoffen

Om goed te kunnen presteren, heeft je lichaam drie soorten voedingsstoffen nodig. Bouwstoffen, zoals eiwitten, om te groeien en herstellen. Brandstoffen, zoals koolhydraten en vetten; deze leveren je lichaam energie. En hulpstoffen, zoals vitamines en mineralen: om gezond te blijven.