**Zorg, Innovatie en Technologie vrijdag 03 februari 2017**

**Opdrachten met ouderdomspak**

Maak groepjes van 6. Jullie gaan straks als groep de stad in en krijgen een aantal opdrachten mee. Naar iedere opdracht vindt er een meting plaats. Degene die het ouderdomspak heeft gedragen geeft aan hoe zwaar dit pak voor hem voelt en wat hij lastig vond. Vervolgens trekt een ander groepslid het pak aan en lopen jullie gezamenlijk verder voor de volgende opdracht. Na iedere opdracht wordt er dus gewisseld. Vergeet niet foto's en video's te maken. Deze gaan we aan het eind van de les delen. We verzamelen weer in het lokaal waar we zijn gestart.

**Opdracht 1: Start bij school.**

Eén van de groepsleden trekt het ouderdomspak aan. Verlaat gezamenlijk de school en sla bij het kruispunt rechtsaf richting de Westerhaven. Loop het Kruidvat binnen en pak een winkelmandje dat op de grond staat. Loop naar de losse snoepverkoop in de winkel en schep 100 gram snoep. Laat iemand anders van het groepje een foto maken. Maak het zakje dicht en loop naar de kassa. Reken af en neem de snoepzak mee. Ga de winkel uit en noteer de volgende gegevens:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zwaar | Matig | Te doen | Niet zwaar |
| Het lopen met het ouderdomspak vond ik |  |  |  |  |
| Het pakken van een winkelmandje vond ik |  |  |  |  |
| Het snoep scheppen vond ik |  |  |  |  |
| Het afrekenen vond ik |  |  |  |  |

( NB: neem de kassabon mee...)

**Wissel het pak**

**Opdracht 2: Vertrek bij het Kruidvat**

Links van de Kruidvat in een grote schoenenwinkel: TMS. Ga naar binnen en zoek een paar leuke schoenen uit. Het liefst met een veter of een rits. Zoek een krukje om op te zitten en pas de schoenen. Loop hiermee een rondje door de winkel en maak een foto. Trek de schoenen vervolgens weer uit. Vergeet niet de verkoper te bedanken voor de hulp voordat je de winkel verlaat;-).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zwaar | Matig | Te doen | Niet zwaar |
| Het lopen met het ouderdomspak vond ik |  |  |  |  |
| Het gaan zitten en opstaan van een krukje vond ik |  |  |  |  |
| Het aantrekken van de schoenen vond ik |  |  |  |  |
| Het uittrekken van de schoenen vond ik |  |  |  |  |

Wissel het pak.

**Opdracht 3: Vertrek bij de TMS**

Loop richting de Primark. Ga de Primark naar binnen en ga de roltrap op naar boven. Pak vervolgens de roltrap weer naar beneden en zoek op de damesafdeling (of herenafdeling) een jas die je kunt passen. Pas de jas, bewonder jezelf in de spiegel en maak hiervan een foto. Trek de jas vervolgens weer uit en loop de winkel weer uit.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zwaar | Matig | Te doen | Niet zwaar |
| Het lopen met het ouderdomspak vond ik |  |  |  |  |
| De roltrap op en af vond ik |  |  |  |  |
| Het passen van de jas vond ik |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Wissel het pak**.

**Opdracht 4: Vertrek bij Primark**

Loop van de Primark naar het begin van de Westerhaven, naar de MC Donalds. Loop hier zo snel mogelijk naartoe. Eén van de groepsleden neemt de tijd op. Een ander maakt een filmpje.

Noteer de tijd die je ervoor nodig had:

|  |  |
| --- | --- |
| Minuten: | Seconden: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zwaar | Matig | Te doen | Niet zwaar |
| Het lopen met het ouderdomspak vond ik |  |  |  |  |
| Het rennen met het ouderdomspak vond ik |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Merkte je dat er mensen naar je keken? Hoe heb je dat ervaren?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Wissel het pak.**

**Opdracht 5: Vertrek bij de MC Donalds**

Loop naar de bushalte. Ga eventueel zitten op één van de bankjes en wacht op de eerstvolgende bus. Neem de bus en zoek een zitplaats. Stap 2 haltes verder weer uit. Maak een filmpje van het instappen in de bus, en het gaan zitten.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zwaar | Matig | Te doen | Niet zwaar |
| Het lopen met het ouderdomspak vond ik |  |  |  |  |
| Het gaan zitten op het bankje vond ik |  |  |  |  |
| Het in de bus stappen vond ik |  |  |  |  |
| Het gaan zitten in de bus vond ik |  |  |  |  |
| Het opstaan en verlaten van de bus vond ik |  |  |  |  |

**Wissel het pak**

**Opdracht 6: Vertrek bij de bushalte**

Pak de bus aan de overzijde van de straat terug naar de Westerhaven Maak een filmpje van het uitstappen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zwaar | Matig | Te doen | Niet zwaar |
| Het lopen met het ouderdomspak vond ik |  |  |  |  |
| Het langdurig staan (wachten op de bus) vond ik |  |  |  |  |
| Het in de bus stappen vond ik |  |  |  |  |
| Het gaan zitten in de bus vond ik |  |  |  |  |
| Het opstaan en verlaten van de bus vond ik |  |  |  |  |

**Wissel het pak**

**Opdracht 7: Vertrek van de bushalte**

Loop naar de Albert Heijn, Brugstraat. Ga de AH binnen en tap een kopje koffie of thee. Drink dit staande op en verlaat de winkel. Beantwoord buiten de volgende vragen:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zwaar | Matig | Te doen | Niet zwaar |
| Het lopen met het ouderdomspak vond ik |  |  |  |  |
| Het langdurig staan (tijdens het koffie drinken) vond ik |  |  |  |  |
| Het koffie tappen vond ik |  |  |  |  |

**Wissel het pak**

**Opdracht 8: Vertrek bij de AH**

Loop van de Albert Heijn richting school. Ga de school via de fietsenstalling naar binnen. Trapje af dus. Loop de fietsenstalling door en neem bij de uitgang de trap richting de hoofdingang van de school. Maak een filmpje van het traplopen. Loop de school binnen: we verzamelen weer in het lokaal.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zwaar | Matig | Te doen | Niet zwaar |
| Het lopen met het ouderdomspak vond ik |  |  |  |  |
| De trap af lopen met het pak vond ik |  |  |  |  |
| De trap op lopen met het pak vond ik |  |  |  |  |

In het lokaal krijgen jullie 10 minuten de tijd om je voor te bereiden op een korte presentatie. Je hoort dan van je docent welke filmpjes/foto's je moet laten zien en je vertelt iets over wat jullie ervaring was bij deze opdrachten.