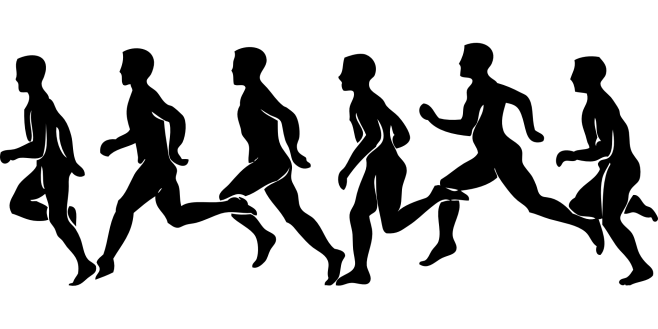
**Leerdoel 1 Werkblad: Hoe kom ik in beweging?**



**Stap 1**

Beantwoord onderstaande meerkeuze vragen. Omcirkel steeds het juiste antwoord!

1. Onderaan de rug zit het heiligbeen. Voor de botten van het heiligbeen geldt ...
   * 1. dat de botten met naden aan elkaar vast zitten.
     2. dat tussen de botten kraakbeenschijven zitten.
     3. dat de botten met elkaar vergroeid zijn.
2. De schedel is een dichte doos. Voor de botten van de schedel geldt ...
   * 1. dat de botten met naden aan elkaar vast zitten.
     2. dat tussen de botten kraakbeenschijven zitten.
     3. dat de botten met elkaar vergroeid zijn.
3. Vingerkootjes kun je buigen. Om wat voor soort gewricht gaat het?
   * 1. kogelgewricht
     2. scharniergewricht
     3. rolgewricht
4. Wat voor een soort gewricht vind je bij de schouder?
   * 1. kogelgewricht
     2. scharniergewricht
     3. rolgewricht
5. Wat voor een soort gewricht vind je bij de knie?
   * 1. kogelgewricht
     2. scharniergewricht
     3. rolgewricht

**Stap 3**

1. Welke spier toont een bodybuilder als zij haar arm buigt?

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

1. En welke spier als zij haar arm strekt?

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

1. Vaak is het voor vrouwen (maar ook voor mannen) onmogelijk om zonder doping aan zulke grote spieren te komen.  
   Welke vorm van doping wordt vaak gebruikt?

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

**Stap 4**

Voor stap 4 heb je het **werkblad: practicum armbuigspier** nodig. Dit werkblad ligt voor je klaar in het lokaal.

Zorg dat je zelf een werkblad invult zodat je deze kunt bewaren in je mapje!

**Stap 5 (alleen voor KGT!)**

Beantwoord onderstaande meerkeuze vragen. Omcirkel steeds het juiste antwoord!

1. De spieren waarmee we onze armen en benen bewegen zijn ...
   1. willekeurige spieren
   2. onwillekeurige spieren
2. Als je willekeurige spieren onder de microscoop bekijkt, zie je ......
   1. dwarsgestreepte spieren
   2. langgerekte gladde spieren
3. Een spier in ons lichaam, die nooit moe wordt, is .........
   1. de borstspier
   2. de hartspier
4. Een voorbeeld van onwillekeurige spieren zijn de ......
   1. darmspieren
   2. buikspieren

**Stap 6**

Noteer hier je score voor de toets: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_