Toets: Gezonde lichamelijke inspanning

Klas 1

**Naam:**

**Klas:**

**Klas:**

1. Lichamelijke gezondheid heeft 2 kanten,  Juist

in beweging zijn en uitrusten  Onjuist

2. Als je lichaam zich inspant, werken vooral je  Juist

hart en je longen veel actiever  Onjuist

3. Je hart zorgt er voor,dat de zuurstof (o2) en  Juist

de koolstofdioxide (co2) in het bloed vervoert wordt  Onjuist

4. Verbranding in de spieren levert energie op om te  Juist

bewegen. Hierbij is zuurstof (o2) erg belangrijk.  Onjuist

5.Het leveren van energie is in je lichaam onbeperkt  Juist  Onjuist

6. Nieuwe brandstof halen we uit  De voeding

 Het bloed

 De lever

7. Als je hijgt, wil dat zeggen dat je meer zuurstof  Nieren

nodig hebt. Dat haal je uit je…  Darmen

 Longen

8. Als jij jouw organen meer gebruikt, worden ze…  Sterker

 Zwakker

9. Iedere dag regelmatig aan lichaamsbeweging  Juist

doen is mede de basis voor je gezondheid  Onjuist

10. Echte stress is niet goed voor je  Juist

 Onjuist

**Extra vragen GL/KL:**

11. Je groei stopt tussen je…  45-50 levensjaar

 25-30 levensjaar

 16-20 levensjaar

12. Eén uur per dag aan lichaamsbeweging doen, waarvan 15 minuten met redelijke inspanning is.

 Niet goed voor je

 Alleen goed als je aan sport doet

 Prima