

OEFENING 1A

Zijn de zinnen waar of niet waar? Kijk goed in de tekst!

- 1 Als je met een vinger in je arm drukt, dan voel je je botten. waar niet waar
- 2 Het geraamte bestaat uit allerlei soorten botten. waar niet waar
- 3 Het geraamte zorgt ervoor dat je rechtop kunt blijven staan. waar niet waar
- 4 Je schedel beschermt je hart. waar niet waar
- 5 Het is belangrijk dat je hersenen niet beschadigen. waar niet waar
- 6 Je borstkas is de verbinding tussen je been en je voet. waar niet waar
- 7 Als twee botten aan elkaar zijn vastgegroeid, dan kunnen ze heel goed bewegen. waar niet waar
- 8 Je ledematen kunnen heel moeilijk bewegen. waar niet waar

OEFENING 1B

Welk woord hoort er niet bij?

- 1 geraamte - hart - bot - heup
- 2 ledematen - armen - benen - oren
- 3 gips - hersenen - hoofd - schedel
- 4 knie - borstkas - beweeglijk - voet

OEFENING 1C

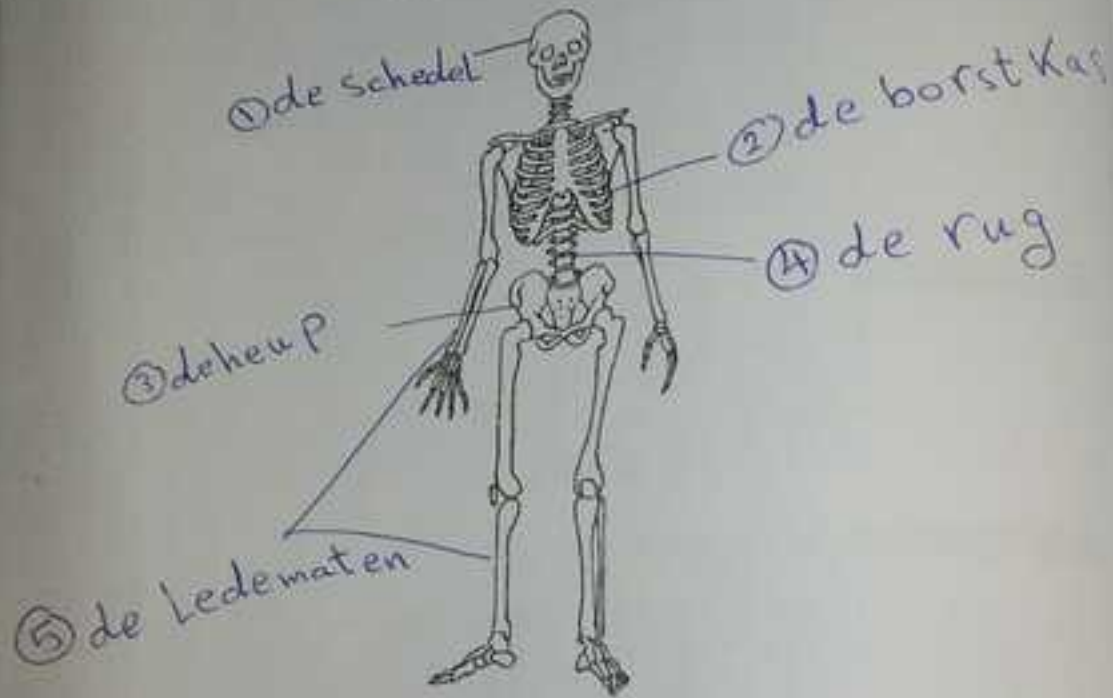
Kies het goede woord.

- 1 De botten in je rug/hand zorgen ervoor dat je rechtop blijft staan.
- 2 Het geraamte geeft hersenens/stevigheid en vorm aan je lichaam.
- 3 Je hersenen en je hart zijn zachte verbindingen/lichamedeelen.
- 4 Je ledematen zijn heel beweeglijk/zacht, want je kunt ze alle kanten op draaien.
- 5 De borstkas/heup beschermt het hart.
- 6 Als twee botten aan elkaar zijn beschadigd/vastgegroeid, dan kunnen ze niet makkelijk bewegen.
- 7 Als je arm is gebroken, dan moet er gips/bot om je arm.
- 8 De rug/verbinding tussen de botten in je ledematen is heel beweeglijk.
- 9 De stevigheid/heup van het gips zorgt ervoor dat de botten in je arm weer aan elkaar kunnen vastgroeien.

OPFENING 10

Hier zie je een tekening van het geraamte. In de tekst heb je kunnen lezen dat het geraamte zorgt voor de stevigheid en vorm van je lichaam. Weet je ook hoe de verschillende lichaamsdelen het best schuif bij het geraamte het goede nummer op de goede plaats.

- 1 de schedel
- 2 de borstkas
- 3 de heup
- 4 de rug
- 5 de armen en benen (= ledematen)



OEFENING 1E

Kijk goed naar de woorden hieronder. Wi-er je nog wat ze betekenen? Zoek de goede omschrijving erbij.

- 1 beweeglijk =  f
- 2 de ledematen =  b
- 3 de rug =  d
- 4 het geraamte =  e
- 5 de schedel =  a
- 6 de verbinding =  c

Kies uit:

- a het ronde, bovenste deel van het geraamte in het hoofd van de mens
- b je armen en benen
- c plaats waar twee dingen aan elkaar vast zijn gemaakt
- d het deel van je lichaam dat aan de achterkant zit
- e alle botten van de mens samen
- f makkelijk bewegen

OEFENING 1F

Deze zinnen zijn in twee delen geknipt. Zoek de goede delen bij elkaar.

- 1 In je heup zijn een aantal botten _____ c _____
- 2 De schedel beschermt _____ b _____
- 3 Je botten geven je lichaam _____ e _____
- 4 De zachte lichaamsdelen kunnen _____ a _____
- 5 Als je je arm breekt, _____ d _____

Kies uit:

- a makkelijk beschadigen
- b je hersenen en de rest van je hoofd
- c aan elkaar vastgegroeid
- d dan moet hij in het gips
- e stevigheid en vorm

OEFENING 10

Het gelaatse bestaat uit allerlei soorten botten. Maar er zijn ook zachte lichaamsdelen die geen botten hebben. Weet jij in welke lichaamsdelen er botten zitten en in welke niet? Kijk in de tekst, maar denk ook aan je eigen lichaam! Zet een kruisje op de goede plaats!

	wel botten	geen botten
1 de hersenen		X
2 de borstkas	X	
3 de voet	X	
4 de hiel	X	
5 het hart		X
6 de melk		X
7 de schedel	X	
8 het oog		X
9 de ledematen	X	

Nieuwe woorden

- r. 1 het skelet
- r. 5 het gewricht
- r. 6 de pols
- r. 9 de beweging
- r. 9 de spier

- r. 14 het uitsteeksel
- r. 19 zich samentrekken
- r. 20 ontspannen
- r. 24 de elleboog
- r. 26 het onderdeel



OEFENING 2A

Zijn de zinnen waar of niet waar? Kijk goed in de tekst!

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 Het skelet geeft stevigheid aan je lichaam. | <u>waar/niet waar</u> |
| 2 Je pols is het gewricht dat tussen je arm en hand zit. | <u>waar/niet waar</u> |
| 3 Je knie is een spier in je been. | <u>waar/niet waar</u> |
| 4 Voor alle bewegingen heb je uitsteeksels nodig. | <u>waar/niet waar</u> |
| 5 Als de spier zich samentrekt, dan wordt hij lang. | <u>waar/niet waar</u> |
| 6 De ene spier moet zich samentrekken, de andere spier moet ontspannen. | <u>waar/niet waar</u> |
| 7 Je elleboog zorgt dat je je arm kunt bulgen en draaien. | <u>waar/niet waar</u> |
| 8 Je spieren zijn een deel van je lichaam. | <u>waar/niet waar</u> |

OEFENING 2B

Wat betekent ongeveer hetzelfde?

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1 het skelet <u>c</u> | a het deel |
| 2 de ledematen <u>d</u> | b de beweeglijke verbinding |
| 3 het onderdeel <u>a</u> | c het geraamte |
| 4 het gewricht <u>b</u> | d de armen en benen |

OEFENING 2C

Van de woorden *pot* en *loof* kun je een woord maken: *potloof*. Hieronder staan woorddelen. Je kunt van twee woorddelen één woord maken. Zoek de goede woorddelen bij elkaar. Een woorddeel kun je twee keer gebruiken.

- | | | |
|------------|-----------------|--------------|
| 1 stevig | <u>hard</u> | a - steekvel |
| 2 onder | <u>doel</u> | b - spannen |
| 3 vaat | <u>groeien</u> | c - heid |
| 4 lichaams | <u>deel</u> | d - deel |
| 5 boest | <u>kas</u> | e - groeien |
| 6 uit | <u>steekvel</u> | f - kas |
| 7 ont | <u>spannen</u> | |

OEFENING 2D

Wat hoort bij elkaar?

- | | | |
|----------------|----------|---------------------|
| 1 het gips | <u>f</u> | a de hersenen |
| 2 de schedel | <u>a</u> | b zich samentrekken |
| 3 de borstkas | <u>c</u> | c de stevigheid |
| 4 het gewricht | <u>e</u> | d lopen |
| 5 ontspannen | <u>b</u> | e de pols |
| 6 het geraamte | <u>c</u> | f de gebroken arm |
| 7 beweging | <u>d</u> | g het hart |

OEFENING 2E

Een gewricht zorgt ervoor dat je botten kunnen bewegen. Weet je in welke lichaamsdelen een gewricht zit? Kijk in de tekst, maar denk ook aan je eigen lichaam. Je kunt zelf proberen welke botten je kunt bewegen!

Zet de woorden in het goede rijtje:

de pols, de elleboog, de schedel, de borstkas, de heup, de knie, de hersenen, de spier, de huid, de schouder, de vinger, de ledematen.

wel een gewricht

de pols
de elleboog
de knie
de heup
de schouder
de vinger
de ledematen

geen gewricht

de schedel
de borstkas
de hersenen
de spier
de huid

OEFENING 21

Vul in: elleboog, uitsteeksel, vastgegroeid, beweeglijk, bewegingen, gewrichten, omlindelen, zich samentrekken, spieren, lichaamsdelen.

- 1 De gewrichten zijn speciale verbindingen tussen je botten.
- 2 Je hebt spieren nodig voor alle bewegingen van je lichaam.
- 3 Spieren zitten vaak vast aan allerlei uitsteeksel van het skelet.
- 4 Je arm kan buigen en draaien door je elleboog.
- 5 De meeste spieren werken met z'n tweeën.
- 6 Als de spieren zich samentrekken, dan worden ze dik, kort en hard.
- 7 Als je pols in het gips zit, dan is het gewricht niet meer beweeglijk.
- 8 Het skelet beschermt de zachte lichaamsdelen, zoals de hersenen.
- 9 In de schedel en de heup zijn de botten aan elkaar vastgegroeid.
- 10 Je elleboog, je pols en je hand en vingers zijn onderdelen van je arm.

OEFENING 22

Lees de tekst. Je hoeft niet alle woorden te begrijpen.

Vul in: beweeglijk, rug, skelet, bewegingen, botjes, samentrekken, hersenen, uitsteeksel, spier, verbinding.

Uit hoeveel botten bestaat het geraamte?

Als we volwassen zijn, hebben we ongeveer 200 botten. Toen we werden geboren waren dat er ongeveer 350. In de loop van de tijd zijn

verschillende kleine botjes aan elkaar vastge-

groeid. De botten vormen samen het geraamte of het

skelet, dat dient voor stevigheid. De botten in

bijvoorbeeld je rug en benen zorgen ervoor

dat je rechtop kunt staan. Belangrijke delen van ons lichaam worden

ook door de botten beschermd, zoals de hersenen,

de longen en het hart.

De verbinding tussen twee botten heet een gewricht. Het gewricht zorgt ervoor dat de botten kunnen draaien zodat je je makkelijk kunt bewegen.

Voor alle bewegingen van ons lichaam zijn spieren nodig. Veel spieren zitten aan allerlei uitsteeksels van het skelet vast.

Bij elke stap die je doet worden ongeveer 200 spieren gebruikt. Spieren werken alleen als ze samenwerken. Daarom werken ze vaak met z'n tweeën. De ene spier zorgt dan voor het buigen van de arm, een andere spier maakt de arm weer recht.

De spieren in je lichaam zijn heel belangrijk want ze maken het geraamte bewegelijk. Het geraamte en de spieren horen bij elkaar.

OEFENING 2H

Hieronder zie je een aantal letters. Je kunt hierin een aantal woorden vinden. Zoek ze van links naar rechts, van rechts naar links, van boven naar beneden en van beneden naar boven. Je mag één letter een paar keer gebruiken.

Zoek de volgende woorden:
elleboog, onderleel, ontspinnen, uitsteeksel, beweging, halst, pols, spiergips, verbinding, rug, bot.

R	D	N	T	S	P	A	N	N	E	N	Q	F
S	P	I	G	K	H	I	O	C	F	R	S	T
O	L	D	T	E	G	H	B	I	A	E	Z	E
N	L	S	R	L	O	R	E	I	H	I	L	L
D	E	G	O	E	B	L	W	T	N	P	V	L
E	F	U	I	T	S	T	E	E	K	S	E	L
R	S	R	P	R	P	N	G	P	U	D	K	E
D	L	V	E	E	H	O	I	L	B	H	I	B
E	O	A	B	O	T	L	N	Z	X	E	M	O
E	P	G	Y	S	Z	D	G	H	R	I	I	O
L	N	D	V	E	R	B	I	N	D	I	N	G

Nieuwe woorden

- r. 3 de duim
- r. 3 beweegbaar
- r. 5 ontwikkelen
- r. 8 slap
- r. 14 de ontwikkeling
- r. 15 de werking
- r. 16 de lichaamsbouw
- r. 18 de spierpijn
- r. 25 zich voortbewegen
- r. 27 de voortbeweging

OEFENING 3A

Zijn de zinnen waar of niet waar? Kijk goed in de tekst!

- 1 Onze duim kan niet goed bewegen. waar/niet waar
- 2 Alleen oude mensen moeten zorgen dat hun spieren sterk worden. waar/niet waar
- 3 Als je sterke rugspieren hebt, dan zijn je spieren in je rug slap. waar/niet waar
- 4 Je spieren worden sterk als ze steeds aan het werk zijn. waar/niet waar
- 5 Je krijgt spierpijn als je veel in bed ligt. waar/niet waar
- 6 Als je veel sport, dan worden je spieren groter. waar/niet waar
- 7 Oude mensen kunnen soms niet meer goed lopen. waar/niet waar
- 8 Lopen is een vorm van voortbeweging. waar/niet waar

OEFENING 3B

Wat betekent ongeveer het tegenovergestelde?

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1 slap <u>d</u> | a onbeweeglijk |
| 2 lang <u>c</u> | b samentrekken |
| 3 beweeglijk <u>a</u> | c kort |
| 4 ontspannen <u>b</u> | d sterk |

OEFENING 3C

Welk woord hoort er niet bij?

- 1 duim - pols - oog - elleboog
- 2 skelet - botten - geraamte - gips
- 3 lopen - slapen - voortbewegen - fietsen
- 4 samentrekken - ontspannen - spieren - vastgroeien
- 5 schedel - borstkas - slap - heup

OEFENING 3D

Maak de zin op de goede manier af.

- 1 Je lichaamsbouw verandert als...
 - a je heel veel sport.
 - b je een keer in de maand naar de gymnastiekles gaat.
 - c je je duim veel beweegt.

- 2 Als je spierpijn hebt, dan...
 a is je loop vastgegroeid.
 b zijn je spieren een beetje beschadigd.
 c ontspannen de spieren.
- 3 Je spieren zijn slap, als...
 a ze niet zijn ontwikkeld.
 b ze zijn vastgegroeid.
 c ze beweeglijk zijn.
- 4 De duim is beweegbaar want...
 a hij kan zich makkelijk voorbewegen.
 b je kapt hem bijna alle kanten opdraaien.
 c er zit gips overheen.
- 5 Je elleboog...
 a is een beweegbaar been.
 b is het gewricht in je arm.
 c is de voorbeweging in je pols.
- 6 Een lichaamsdeel...
 a is een uitsteeksel van je lichaam.
 b een onderdeel van je lichaam.
 c de stevigheid van je lichaam.
- 7 Het geraamte bestaat uit...
 a alle botten in je lichaam.
 b een lichaamsdeel dat moet worden ontwikkeld.
 c allerlei slappe uitsteeksel.
- 8 Als je je spieren moet ontwikkelen, dan...
 a moet je veel slapen.
 b wordt je lichaamsbouw kleiner.
 c moet je zorgen dat je spieren regelmatig in werking zijn.

OEFFENING 3E

Een *tekening* is een plaatje dat *getekend* is. De *tekening* en *tekenen* horen dus bij elkaar.
 Bij welk woord horen de volgende woorden?

- | | | |
|--------------------|-----------|---------------------|
| 1 de voortbeweging | hoort bij | <u>voortbewegen</u> |
| 2 de verbinding | hoort bij | <u>verbinden</u> |
| 3 de ontwikkeling | hoort bij | <u>ontwikkelen</u> |
| 4 de beweging | hoort bij | <u>bewegen</u> |
| 5 de werking | hoort bij | <u>werken</u> |

OEFFENING 3F

Kies het goede woord.

- 1 Alle ledematen hebben gewrichten, daarom zijn ze goed beweegbaar/
vastgegroeid.



OEFENING 3H

- 1 Lees de tekst, je hoeft niet alle woorden te begrijpen.
 Vul in: *beweging, ontwikkeling, werking, slap, gips, voortbewegen, spierpijn, bot, gewricht.*

Bewegen is gezond!

Sporten is gezond. Veel mensen gaan tegenwoordig fietsen, zwemmen of voetballen. Je voelt je goed als je regelmatig in

beweging bent. Voor jonge mensen is sporten goed voor de ontwikkeling van hun spieren. Voor oudere mensen is het ook belangrijk om te bewegen. Op die manier blijven hun spieren in werking en worden ze niet slap.

Maar sporten is niet altijd gezond, want er gebeuren ook veel ongelukjes. We noemen dat een blessure. Tijdens het voetballen kun je bijvoorbeeld vallen en het bot in je been breken. Je been moet dan in het gips.

Maar je kunt ook andere blessures krijgen. Je kunt bijvoorbeeld ook het gewricht in je knie beschadigen. Het is dan moeilijk om je been te buigen en je kunt je dan moeilijk

voortbewegen.

Sporten is dus heel gezond, maar je moet wel verstandig zijn. Je moet rustig beginnen en niet te gek doen. Het ergste wat er dan kan gebeuren is dat je spierpijn krijgt!

- 2 Je moet je spieren ontwikkelen want anders blijf je te hard slap.
- 3 Alle mensen moeten veel bewegen want de verbinding ondersteuning van je spieren is heel belangrijk.
- 4 Je lichaamsbouw heeft invloed op je spieren heel erg voor anderen.
- 5 Als je last hebt van je gewrichten, dan kun je je niet meer zo makkelijk voorbewegen/samentrekken.
- 6 De spieren zitten meestal vast aan allerlei ontwikkelingspunten van het skelet.
- 7 Bij alle verbindingen/bewegingen die je lichaam maakt, gebruik je je spieren.
- 8 Botten, gewrichten en spieren zijn belangrijke onderdelen bewegingen van je lichaam.
- 9 Na de gymnastiekles heb je soms erg stijfheid/spierpijn.
- 10 Niet alle mensen hebben dezelfde voorbeweging/lichaamsbouw. Sommigen hebben korte benen en anderen hebben hele lange benen.

OEFENING 3G

Kies het goede woord en schrijf het op in de zin.
Kies uit de volgende woorden:

skelet, gips, beweeglijk, spieren, hersen, duim, slap, rig.

- 1 Als je niet meedoet met de gymnastiekles, dan worden je spieren slap.
- 2 Zonder je spieren kun je lichaam niet bewegen.
- 3 De duim is de meest beweegbare vinger.
- 4 Het skelet zorgt ervoor dat je rechtop blijft staan.
- 5 Sommige mensen krijgen last van hun rug omdat hun spieren niet genoeg in werking zijn.
- 6 Als je je vinger breekt, dan moet hij in het gips.
- 7 De ledematen zijn allemaal heel beweeglijk.
- 8 De schedel zorgt ervoor dat de hersen niet beschadigd worden.

Als je daarna de woorden op de goede plaats in de puzzel invult, dan kun je van boven naar beneden een nieuw woord lezen!

- 2 Als je de tekst hebt gelezen en alle woorden hebt ingevuld, lees het woord dan de vragen.
Weet je waar de tekst over gaat?
- a De tekst gaat over de verschuivende oerdoelen in je leven.
 - b De tekst gaat over de werklag van de heren.
 - c De tekst gaat over beweging en gezondheid.

- 3 Doe je zelf ook aan sport? Zo ja, heb je ook wel eens een rugleed (of blessure) gehad? Misschien heb je wel een gewicht aan gehad en moest je arm in het gips. Of misschien heb het gewicht in je duim beschadigd. Schrijf op welke blessure je wel eens hebt gehad.
-
-
-
-

