# Opdrachten: Houding en beweging

**Naam:…………………………………………………………………………………………………………………………..**

**Klas:…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**Docent: ………………………………………………………………………………………………………………………**

## Opdracht 1

Vul de zinnen aan.

Gebruik de woorden die hier vermeld staan: wervels, lichaamshouding, kraakbeen, rugspier, rugpijn, dubbele S-vorm, tussenwervelschijven.

1. De manier waarop iemand staat of zit, wordt …………………………………genoemd.
2. Door een slechte lichaamshouding kun je………………………………………..krijgen.
3. De wervelkolom bestaat uit wervels met tussen de wervels……………………………………..
4. Tussenwervelschijven bestaan uit………………………………………………………
5. De wervelkolom heeft een…………………………………………………………………
6. De ………………………………………………………….zorgen dat de wervelkolom de dubbele S-vorm houdt.
7. Aan de …………………………………………………..zitten rugspieren vast.

## Opdracht 2

Open vraag: Wat kan er gebeuren als je steeds in de zelfde houding blijft zitten of als je heel lang dezelfde beweging maakt?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

## Opdracht 3

Vakmensen aan het woord

Hallo, ik ben Jordy.

Ik werk in de thuiszorg. Vaak kom ik bij mensen die bedlegerig zijn. ’s Ochtends help ik dan bij het wassen en aankleden. Daarbij moet ik vak tillen. Veel mannen tillen vanuit hun kracht. Dat gaat een poosje goed, maar als je dat vaak doet, krijg je toch rugklachten. Op een circus heb ik geleerd goed te tillen. Eerst vraag ik de mensen zelf zoveel mogelijk mee te helpen door mee te werken. Ik zet het bed op de goede hoogte, waardoor ik minder hoef te buigen. Dan let ik erop dat ik stevig sta en mijn rug niet hoef te draaien. Ook probeer ik zoveel mogelijk vanuit mijn benen kracht te zetten. Als ik merk dat het toch te zwaar is, vraag ik een collega om assistentie. Veel collega`s klagen over rugklachten. Sinds de cursus let ik goed op de tilregels. Daardoor heb ik minder rugklachten.

Beantwoord de volgende vragen.

1. Mannen hebben vaker dan vrouwen last van rugklachten doordat ze verkeerd tillen. Hoe tillen mannen vaak?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Op welke tilregels let Jordy volgens de tekst?

Tip: kijk in het arrangement naar de tien regels voor verstandig tillen.

Op de tilregels:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Waar heb je minder last van als je goed tilt?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

## Opdracht 4: Interview afnemen

Bij sommige beroepen moet vaak worden getild.

Bijvoorbeeld in de winkels, de bouw en in de zorg. Je gaat iemand interviewen die vaak moet tillen. Je gaat dat in tweetallen uitvoeren.

[[1]](#footnote-1)Gebruik je telefoon om het gesprek op te nemen en werk het laten(thuis of op school) uit. Het opgenomen gesprek doorsturen naar de docent via:

[[2]](#footnote-2) (06-19053744) en zet je uitgewerkte interview in [[3]](#footnote-3): Gebruikersnaam:

wgroep66

Wachtwoord:

wgroep1966

En zet vervolgens je document in de map: Klas 3Bkgt

Vergeet niet je naam bij het op te sturen document te vermelden

Beantwoord de volgende vragen.

**Ter voorbereiding**

1. Wat is het doel van je interview?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Wat zijn de drie belangrijkste vragen die je in het interview wilt stellen?

a)………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

b)………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

c)………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Uitnodiging**

1. Bij wie ga je het interview afnemen?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Waarom heb je voor deze persoon gekozen?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Wat is de datum van het interview?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Wat is de afgesproken plaats?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Met wie werk je samen?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Gesprek opname**

[[4]](#footnote-4) [[5]](#footnote-5)

**Uitwerking**

Schrijf de drie belangrijkste vragen nogmaals op.

Schrijf na elke vraag kort het antwoord op.

Vraag 1

Vraag:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Antwoord:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Vraag 2

Vraag:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Antwoord:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Vraag 3

Vraag:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Antwoord:……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Bron: <http://www.jongin.gelderland.nl/showsite.asp?map_id=7217#.U3IgBPl5N3k> [↑](#footnote-ref-1)
2. Bron: http://www.anbo.nl/de-vereniging/publicaties/anbo-magazine/whatsapp [↑](#footnote-ref-2)
3. Bron: http://www.anbo.nl/de-vereniging/publicaties/anbo-magazine/whatsapp [↑](#footnote-ref-3)
4. Bron: <http://www.jongin.gelderland.nl/showsite.asp?map_id=7217#.U3IgBPl5N3k> [↑](#footnote-ref-4)
5. Bron: http://www.bax-shop.nl/dynamische-microfoon/dap-pl-08-dynamische-microfoon/product-details.html [↑](#footnote-ref-5)