**Spieren**

Naam.......................................................................

**Opdracht 1**

1. Wat heb je, naast beweging, nodig om je spieren te vergroten?

........................................................................................................................................................................................

2. Noem 3 voorbeelden waarmee je dat kunt binnen krijgen:

........................................................................................................................................................................................

Wat heb je nog meer geleerd door het kijken van dit filmpje? Noem minimaal 2 dingen.

........................................................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................................................

**Opdracht 2**

3a. Als ik mijn arm buig, welke armspier trekt dan samen?

........................................................................................................................................................................................

3b. Welke armspier is dan ontspannen als je je arm buigt?

........................................................................................................................................................................................

*Test 1*

4a. Wat gebeurt er?

........................................................................................................................................................................................

4b. Hoe komt dit, denk je?

........................................................................................................................................................................................

*Test 2*

5a. Lukt het om alleen je middelvinger te buigen? Zo nee, welke vinger beweegt mee?

........................................................................................................................................................................................

5b. Lukt het om je wijsvinger op te tillen?

........................................................................................................................................................................................

5c. Lukt het om je ringvinger op te tillen?

........................................................................................................................................................................................

5d. Wat gebeurt er wanneer je je ringvinger probeert op te tillen?

........................................................................................................................................................................................

5e. Hoe komt dit, denk je?

........................................................................................................................................................................................

**Opdracht 3**

*Deel 1*

6. Welke spier heb je gekozen? Teken het lichaamsdeel waar de spier zich bevindt, met de spier op de juist plek. Zet de naam van de spier erbij.

|  |
| --- |
|  |

7. Welke bewegingen heb jij voorgedaan?

........................................................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................................................

*Deel 2*

8. Vul het schema in:

|  |  |
| --- | --- |
| Naam spier | Plaats in lichaam |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |