



Introductieopdracht module Sportschool

Hoeveel weet jij van sport en gezondheid?



## VRAAG 1

Als je meer gaat trainen hoef je minder te slapen.



## VRAAG 2

Om er gespierder uit te zien, moet je veel vlees eten.



## VRAAG 3

Om gezond te blijven, kun je net zo goed één keer in de week twee uur sporten als vier keer in de week een half uur.



## VRAAG 4

Iemand die erg fit is, wordt ouder dan iemand die niet zo fit is.



## VRAAG 5

Je lichamelijke conditie heb je geërfd van je vader en je moeder.



## VRAAG 6

Als je last hebt van een blessure, moet je gewoon doorgaan en extra op je tanden bijten.



## VRAAG 7

Bewegen is goed voor je hart en je bloedvaten.





## VRAAG 8

Fitheid en gezondheid hangen alleen  
maar af van hoeveel je beweegt.



## VRAAG 9

Een gezonde hartspier kan niet moe worden.



## VRAAG 10

Om fit te worden, is hardlopen veel beter dan zwemmen of skateboarden.



## VRAAG 11

Mensen die te zwaar zijn, hebben een grotere kans op hart- en vaatziekten.



## VRAAG 12

Als je 15 minuten hardloopt, verbruik je meer vetten dan wanneer je een uur stevig wandelt.



## VRAAG 13

Een warming-up stimuleert de bloedsomloop en zorgt dat je sneller reageert.



## VRAAG 14

Een jongen heeft per dag net zo veel energie nodig als een even groot meisje.



## VRAAG 15

Iemand met een goede conditie heeft vaak een lagere hartslag.





## VRAAG 16

Na twee uur slaap heb je twee keer zo veel energie gebruikt als na een uur slaap.



## VRAAG 17

Iemand die veel beweegt, kan meer zuurstof uit de lucht opnemen.



## VRAAG 18

Als je hard traint, moet je niet alleen eten, maar ook drinken.



## VRAAG 19

Hoe meer je rent en springt als je jong bent, hoe sterker je botten worden.



## VRAAG 20

Het is verstandig om na een inspanning het zweet van je lijf te vegen, en een droog shirt aan te trekken.



## EXTRA VRAAG

Je hebt drie weken ziek in bed gelegen. Met hoeveel procent is je spiermassa verminderd?