



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

HEALTHCRAFT

2



Gezonde gewoonten opbouwen bij basisschoolkinderen via Minecraft

Module 2 - Lichamelijke activiteit

Quiz



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh

Atlantic
Technological
University



HealthCraft (KA220-SCH-8B80B01F) wordt gefinancierd door de Europese Unie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.



Video 2.1 - Lichamelijke activiteit versus oefening

Vraag 1

Wat is het belangrijkste verschil tussen lichaamelijke activiteit en beweging?

A. Er is geen verschil

☐

B. Bewegen is krachtiger dan fysieke activiteit

☐

C. Lichaamelijke activiteit is algemener, terwijl lichaamsbeweging een dagelijks plan van doelen en verbeteringsdoelen vereist

☐

Vraag 1

Wat is het belangrijkste verschil tussen lichaamelijke activiteit en beweging?

Antwoord

- A. Er is geen verschil
- B. Bewegen is krachtiger dan fysieke activiteit
- C. Lichaamelijke activiteit is algemener, terwijl lichaamsbeweging een dagelijks plan van doelen en verbeteringsdoelen vereist

☐☐☒

Als je maar af en toe speelt, ben je eigenlijk gewoon bezig met een fysieke activiteit. Als je wilt zijn zoals je favoriete spelers, moet je je spel verbeteren tot regelmatige degelijke beweging.



Vraag 2

Hoeveel tijd moeten we elke dag besteden aan beweging?

A. Minimaal 1 uur

☐

B. Minimaal 3 uur

☐

C. Elke dag, behalve
in het weekend

☐

Vraag 2

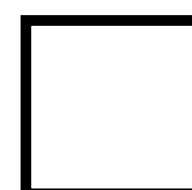
Hoeveel tijd moeten we elke dag besteden aan beweging?

Antwoord

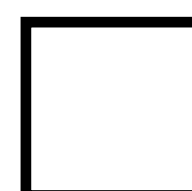
A. Minimaal 1 uur



B. Minimaal 3 uur



**C. Elke dag, behalve
in het weekend**



Vergeet niet dat
beweging een
dagelijks plan
met doelen en
verbeterdoelstellingen
vereist!



Vraag 3

Zijn lichaamelijke activiteit en beweging allebei goed voor je lichamelijke gezondheid?

A. Nee, alleen lichaamelijke activiteit is goed voor je lichamelijke gezondheid

☐

B. Nee, alleen beweging is goed voor je lichamelijke gezondheid

☐

C. Ja, beide zijn goed

☐

Vraag 3

Zijn lichaamelijke activiteit en beweging allebei goed voor je lichamelijke gezondheid?

Antwoord

A. Nee, alleen lichaamelijke activiteit is goed voor je lichamelijke gezondheid

☐

B. Nee, alleen beweging is goed voor je lichamelijke gezondheid

☐

C. Ja, beide zijn goed

☒

Fysieke activiteit is echt goed voor je - ongeacht de activiteit. Minstens 1 uur dagelijkse beweging is ook echt belangrijk!





Video 2.2 - Oefening & Vrienden

Vraag 4

Door samen met anderen te sporten, kun je vrienden maken.

WAAR

☐

ONWAAR

☐

Vraag 4

Door samen met anderen te sporten, kun je vrienden maken.

Antwoord

WAAR



ONWAAR



Sporten is een geweldige manier om mensen te ontmoeten die dezelfde activiteiten leuk vinden als jij!



Vraag 5

Sporten met vrienden maakt het:

**A. Moeilijker om de
gezonde gewoonte vol
te houden**

☐

**B. Gemakkelijker om de
gezonde gewoonte vol
te houden**

☐

**C. Moeilijker om te
fietsen**

☐

Vraag 5

Sporten met vrienden maakt het:

Antwoord

A. Moeilijker om de
gezonde gewoonte vol
te houden

☐

B. Gemakkelijker om de
gezonde gewoonte vol
te houden

☒

C. Moeilijker om te
fietsen

☐

Je houdt je trainingsroutine
waarschijnlijk beter vol
als je het met vrienden
doet. Vrienden kunnen je
aanmoedigen om door te
gaan, zelfs als je er geen
zin in hebt!



Vraag 6

Wat is een goede manier om nieuwe vrienden te maken?

**A. Blijf alleen thuis op je
apparaat**

☐

**B. Ga sporten of word lid
van een club met andere
mensen die dezelfde
oefeningen doen als jij**

☐☐

C. Televisie kijken



Vraag 6

Wat is een goede manier om nieuwe vrienden te maken?

Antwoord

A. Blijf alleen thuis op je apparaat

☐

B. Ga sporten of word lid van een club met andere mensen die dezelfde oefeningen doen als jij

☒

C. Televisie kijken

☐

Door lid te worden van een sport of club ontmoet je nieuwe mensen die je anders nooit had ontmoet!





Video 2.3 - Oefening helpt je leren

Vraag 7

Wat kun je doen om je hoofd leeg te maken?

**A. Je onder je bed
verstoppn**

☐

**B. Je geïrriteerd
voelen**

☐

C. Ga wandelen

☐

Vraag 7

Wat kun je doen om je hoofd leeg te maken?

Antwoord

A. Je onder je bed verstoppert

☐

B. Je geïrriteerd voelen

☐

C. Ga wandelen

☒

Door te wandelen, kun je frisse lucht krijgen, je lichaam bewegen en je hoofd leegmaken! Dit helpt je om te focussen wanneer je je moet concentreren.



Vraag 8

Heeft bewegen een positief effect op uw denk- en leervermogen.

WAAR

☐

ONWAAR

☐

Vraag 8

Heeft bewegen een positief effect op uw denk- en leervermogen.

Antwoord

WAAR



ONWAAR



Door te bewegen verbetert de bloedcirculatie in uw lichaam en naar uw hersenen, waardoor u helderder kunt denken en leren.



Vraag 9

Maakt sporten je hersenen minder of meer moe? Vergroot of verkleint het de concentratie?

**A. Minder moe
– verhoogt de
concentratie**

☐

**B. Meer vermoeid –
vermindert concentratie**

☐

**C. Het heeft geen effect
op de concentratie**

☐

Vraag 9

Maakt sporten je hersenen minder of meer moe? Vergroot of verkleint het de concentratie?

Antwoord

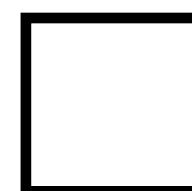
**A. Minder moe
– verhoogt de
concentratie**



**B. Meer vermoeid
– vermindert
concentratie**



**C. Het heeft geen effect
op de concentratie**



Sporten is op zoveel manieren goed voor ons... is het niet gek om te denken dat sporten ons minder moe kan maken?



HEALTH CRAFT



Video 2.4 - Oefening helpt je sterker te worden

Vraag 10

Wat zijn enkele goede dingen aan lichaamsbeweging?

**A. Het zorgt ervoor
dat je hart sneller
gaat kloppen en de
bloedstroom verbetert**

☐

**B. Het helpt je om je
spieren te ontwikkelen**

☐

C. Alle bovenstaande

☐

Vraag 10

Wat zijn enkele goede dingen aan lichaamsbeweging?

Antwoord

- A. Het zorgt ervoor dat je hart sneller gaat kloppen en de bloedstroom verbetert
- B. Het helpt je om je spieren te ontwikkelen
- C. Alle bovenstaande

☐☐☒

Door te sporten stroomt er bloed door je lichaam om je spieren, organen en hersenen te voeden!



Vraag 11

Wat is aerobische oefening?

A. Fysieke activiteit waarbij de hartslag hoger wordt dan de mate waarin u tijdens het sporten kunt praten en een zin kunt afmaken

☐

B. Lichamelijke activiteit die de hartslag verhoogt tot boven het niveau waarop u NIET meer kunt praten en een zin kunt afmaken

☐

C. Geen van bovenstaande

☐

Vraag 11

Wat is aerobische oefening?

Antwoord

A. Fysieke activiteit waarbij de hartslag hoger wordt dan de mate waarin u tijdens het sporten kunt praten en een zin kunt afmaken

☐

B. Lichamelijke activiteit die de hartslag verhoogt tot boven het niveau waarop u NIET meer kunt praten en een zin kunt afmaken

☒

C. Geen van bovenstaande

☐

Voorbeelden van aerobe oefeningen zijn wandelen, fietsen en zwemmen. Het vermindert uw risico op hartziekten, diabetes, hoge bloeddruk en hoog cholesterol.



Vraag 12

Welke drie dingen zeggen de coach dat je flexibeler, sterker en wendbaarder worden?

**A. Touwtjespringen,
fitnessbal,
lichaamsgewicht**

☐

**B. Racket,
lichaamsgewicht,
basketbal**

☐

**C. De grond, matras,
lichaamsgewicht**

☐

Vraag 12

Welke drie dingen zeggen de coach dat je flexibeler, sterker en wendbaarder worden?

Antwoord

A. Touwtjespringen,
fitnessbal,
lichaamsgewicht

☐

B. Racket,
lichaamsgewicht,
basketbal

☐

C. De grond, matras,
lichaamsgewicht

☒

Met deze oefeningen
ontwikkel je een sterk
lichaam met lange,
krachtige spieren!



HEALTH CRAFT



Video 2.5 - Sporten maakt je gelukkig

Vraag 13

Wat zijn de effecten van dansen?

A. Het verhoogt stress

☐

B. Het zorgt ervoor dat je minder stress hebt, gelukkiger bent en meer zelfvertrouwen krijgt

☐

C. Het zorgt ervoor dat je minder gestrest bent, minder gelukkig bent en minder zelfvertrouwen hebt

☐

Vraag 13

Wat zijn de effecten van dansen?

Antwoord

- A. Het verhoogt stress
- B. Het zorgt ervoor dat je minder stress hebt, gelukkiger bent en meer zelfvertrouwen krijgt
- C. Het zorgt ervoor dat je minder gestrest bent, minder gelukkig bent en minder zelfvertrouwen hebt

☐☒☐

Als je leert hoe je je lichaam op muziek kunt bewegen, kan dat je meer zelfvertrouwen geven. Onze geest en lichaam houden van een goed ritme!



Vraag 14

Hoe zorgt dansen als vorm van lichaamsbeweging ervoor dat je je beter voelt?

A. Het geeft je minder zelfvertrouwen

☐

B. Het geeft hormonen vrij waardoor je je beter voelt

☐

C. Het geeft hormonen vrij waardoor je je verdrietig voelt

☐

Vraag 14

Hoe zorgt dansen als vorm van lichaamsbeweging ervoor dat je je beter voelt?

Antwoord

A. Het geeft je minder zelfvertrouwen

☐

B. Het geeft hormonen vrij waardoor je je beter voelt

☒

C. Het geeft hormonen vrij waardoor je je verdrietig voelt

☐

Muziek helpt ons te ontspannen en na te denken over dingen die ons gelukkig maken. Als we ons lichaam bewegen en dansen op muziek, kan het ons nog gelukkiger maken!



Vraag 15

Wat zijn endorfines?

A. Hormonen die door je hersenen worden vrijgegeven en die je verdrietig maken

☐

B. Hormonen die door je hersenen worden vrijgegeven en die je gelukkig maken

☐

C. Nieuwe dansbewegingen die echt moeilijk zijn om te doen

☐

Vraag 15

Wat zijn endorfines?

Antwoord

A. Hormonen die door je hersenen worden vrijgegeven en die je verdrietig maken

☐

B. Hormonen die door je hersenen worden vrijgegeven en die je gelukkig maken

☒

C. Nieuwe dansbewegingen die echt moeilijk zijn om te doen

☐

Sporten verlaagt je stressniveau en zorgt ervoor dat er endorfine in je lichaam vrijkomt, waardoor je je gelukkig voelt!





Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Ons lichaam en onze
geest hebben fysieke
activiteit EN beweging
nodig. Probeer fysiek
actief te zijn wanneer je
de kans hebt!



HEALTH
CRAFT



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh

Atlantic
Technological
University



HealthCraft (KA220-SCH-8B80B01F) wordt gefinancierd door de Europese Unie. De geuite meningen en standpunten zijn echter die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.