

# Vervangende opdracht Lichamelijke Opvoeding

## Blessure

Naam:

Klas:

Jij bent op dit moment langdurig geblesseerd en kunt als gevolg daarvan een aantal modules niet (in zijn geheel) volgen en afsluiten. Om toch een voldoende beoordeling te verkrijgen voor de niet af te sluiten modules krijg je deze vervangende opdracht. Indien je deze vervangende opdracht voldoende maakt (dit ter beoordeling van de docent) sluit je daarmee de gemiste module(s) af.



Opdracht:

Maak een verslag over de blessure die jij op dit moment hebt. Maak daarbij gebruik van alle mogelijke informatiebronnen die denkbaar zijn, zoals je huisarts, apotheker, fysiotherapeut, orthopeed, literatuur, CD roms en internet.

Hieronder vindt je een aantal richtlijnen/voorwaarden die je in je verslag moet opnemen:

- + Wat is je blessure?
- + Hoe is je blessure ontstaan?
- + Hoelang heb je er last van?
- + Zijn er beperkingen in het dagelijks leven? (Wat mag wel/niet?)
- + Wat is er tot nu toe al aan gedaan en door wie (arts verzorger, fysiotherapeut etc.)?
- + Worden er adviezen gegeven over de te volgen "tactiek" na je herstel. Wat kun je doen om je herstel te bespoedigen?
- + Doe je aan therapie? Zo ja, wat doe je? Zo niet, waarom niet?
- + Geef een beschrijving welke botten, spieren, gewrichten, banden, aanhechtingen etc. iets te maken hebben met je blessure en het herstel daarvan. Bijvoorbeeld welke spieren moet je sterker maken om te voorkomen dat de blessure weer terugkomt, kun je compenseren met andere spieren etc.
- + Licht het een en ander toe met plaatjes en/of tekeningen.
- + Geef aan wat je van deze opdracht geleerd hebt.

Criteria:

- + De lengte van je verslag moet minimaal 2 kantjes A4 zijn (Arial lettergrootte 10).
- + Lever je opdracht in voor de gestelde deadline bij je docent L.O.
- + Net als alle andere opdrachten dient de opdracht getypt te zijn en te worden ingeleverd in een plastic hoesje samen met dit formulier. Ook mag de opdracht per mail worden ingeleverd.

Veel succes, vakgroep L.O.