

Vak: Functionele Anatomie & Beweging

credits: 5

Vakcode	HLVH26FAB
Naam	Functionele Anatomie & Beweging
Studiejaar	2026-2027
ECTS credits	5
Taal	Nederlands
Coördinator	M.M. Alferink

Werkvormen	Hoorcollege Individueel Opdracht Projectonderwijs
Toetsen	Functionele Anatomie & Beweging - Professioneel handelen

Leeruitkomsten

Het doel van deze keuzemodule is dat studenten inzicht ontwikkelen in de functionele anatomie van het bewegingsapparaat, en leren deze kennis toe te passen binnen sport-, trainings- en onderwijscontexten. Studenten leren hoe anatomische structuren samenwerken tijdens bewegingen en hoe zij dit kunnen analyseren, interpreteren en vertalen naar didactisch handelen.

Leeruitkomsten:

Na afronding van de module kan de student:

- Bewegingsanalyse uitvoeren van fundamentele en sport specifieke bewegingen op basis van anatomische en biomechanische principes.
- Anatomische kennis toepassen op het ontwerpen van effectieve en veilige beweegprogramma's.
- Koppelingen leggen tussen spierfunctie, gewrichtsbelasting en motorisch leren binnen sportsituaties.
- Didactisch verantwoorde uitleg geven over functionele anatomie aan medestudenten of sporters.
-

Inhoud

Inhoud van het studieonderdeel: (Welke thema's komen aan bod? Wat gaat de student leren?)

Thema's die aan bod komen:

Functionele anatomie van spieren en gewrichten

spiergroepen per regio
agonisten/antagonisten
kinetische ketens

Biomechanica en bewegingsleer

kinematica & kinetica
krachten, momentarmen, vectors
energieoverdracht in beweging

Analyseren van sportbewegingen

sprongtechnieken
loop- en sprintbeweging
overhead-bewegingen (bijv. werpen, serveren)
rotatoire bewegingen (bijv. golf, honkbal, turnen)

Blessuremechanismen & preventie

overbelasting
bewegingscompensaties
functionele screening

Vertaling naar het werkveld van de sportprofessional

hoe leg je complexe anatomie uit aan leerlingen?
hoe herken je foutpatronen in bewegingsuitvoering?
didactische vormgeving van beweeglessen met anatomische focus

Opzet van de colleges: (Hoe zien de colleges eruit? Intern/extern, werk/hoor, etc.)

Het is een online module, specifiek bedoeld voor studenten die op vrijdagochtend niet kunnen deelnemen aan het huidige aanbod keuzemodules.

Er worden online colleges aangeboden en opdracht uitgereikt.

Opzet van de toetsing: Omdat er wordt verwacht dat de student het geleerde kan vertalen naar sport- trainings en onderwijscontexten is er gekozen voor toetsing middels een opdracht.

Professioneel product:

Studenten leveren een bewegingsanalyse-dossier in van een zelfgekozen sportbeweging. Dit bevat:

- Anatomische analyse (betrokken spieren, functies, ketens)
- Biomechanische onderbouwing
- Identificatie van foutpatronen of risico's
- Didactische vertaling naar een sportles in een educatieve setting

Criteria:

- Juistheid anatomische kennis

- Kwaliteit van de analyse
- Toepasbaarheid/transfer naar educatieve setting
- Professionaliteit & onderbouwing

Literatuur en eventuele kosten:

Fysieke bronnen (geadviseerd)

Bewegingsapparaat 1 & 2 – De Leeuw (heldere anatomie + functionele uitleg)

Muscles: Testing and Function – Kendall (uitgebreid over spierfunctie)

Anatomy Trains – Myers (ketenbewegingen/fascia, praktijkgericht)

Basic Biomechanics – Hall (goede basis biomechanica)

Digitale bronnen (geadviseerd)

Muscle & Motion (app en website – 3D bewegende anatomie)

Visible Body (3D anatomie)

•

Opgenomen in opleiding(en)

Leraar eerste graad Lichamelijke Opvoeding

School(s)

Welzijn, Educatie & Sport

share your talent. move the world.

De ECTS onderwijscatalogus van de Hanzehogeschool Groningen wordt met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Het is echter mogelijk dat de inhoud van de catalogus -en de daarin vervatte informatie- verouderd, incompleet of onjuist is. Aan de inhoud van de catalogus kunnen dan ook geen rechten worden ontleend.