

groep 3-4

# onderzoek je hartslag en ademhaling (2)



## Vorbereiding

**Boemboem-boemboem-boemboem!** Je hebt net een sprintje getrokken achter een voetbal aan. Je voelt je hart in je keel kloppen, zo hard heb je gerend. Ook heb je het warm en moet je hijgen. Je ademt veel sneller dan anders. Wat gebeurt er precies met je ademhaling en hartslag terwijl je sport?



**Stopwatch of  
klokje met  
secondenwijzer**



**Vel papier**



**Pen**



**Liggen alle spullen op tafel? Dan kan je verder met lezen.**



## Uitvoering

Vandaag ga je jouw ademhaling onderzoeken. Je gaat kijken wat er gebeurt met je ademhaling als je rustig zit en als je druk hebt bewogen. Werk in tweetallen.

### Hoe onderzoek ik mijn ademhaling stappenplan:

1. Tel hoeveel keer je uitademt 30 seconden lang.
2. Laat je klasgenoot de 30 seconden aftellen terwijl jij je ademaling telt.
3. Schrijf het aantal uitademingen op.
4. Vermenigvuldig dit aantal keer twee, je hebt nu het aantal ademhalingen per minuut.
5. Maak nu 20 diepe kniebuigingen en tel weer 30 seconden je ademhaling.

