

groep 3-4 onderzoek je hartslag en ademhaling (1)



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?



Stethoscoop



Stopwatch of klokje met secondenwijzer



Vel papier



Pen



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

Uitvoering

Vandaag ga je jouw hartslag en ademhaling onderzoeken. Je gaat kijken wat er gebeurt met je hartslag en ademhaling als je rustig zit en als je druk hebt bewogen. Werk in tweetallen. Lees voordat je begint eerst hoe de stethoscoop werkt.

1.



Hoe onderzoek ik mijn hartslag stappenplan:

1. Luister met de stethoscoop naar de hartslag van je klasgenoot, doe dit op de blote borst.

2.



2. Laat je klasgenoot een halve minuut tellen met de stopwatch. Begin tegelijk met tellen. Jij telt zijn/haar hartslag.

3. Herhaal dit 2 keer en schrijf dan het aantal hartslagen op.



Hoe onderzoek ik mijn hartslag stappenplan II :

8. Laat nu je klasgenoot jouw hartslag meten.
9. Vermenigvuldig het aantal hartslagen keer 2 en je hebt het aantal hartslagen per minuut.
10. Je klasgenoot maakt nu 20 diepe kniebuigingen.
11. Meet weer de 30 seconden lang de hartslag van je klasgenoot.
12. Laat nu je klasgenoot jouw hartslag meten als je net 20 diepe kniebuigingen hebt gemaakt.
13. Schrijf ook het aantal hartslagen van jezelf op en vermenigvuldig dat met 2. Je hebt nu het aantal hartslagen per minuut.

8.



9.



Ga verder met proef 2 van "Onderzoek je hartslag en ademhaling" als je klaar bent (nieuwe kaart).