

Inleiding: In de IRun2BFit les heb je enkele dingen over de hartslag geleerd. In dit practicum gaan we kijken wat er met je hartslag gebeurt bij inspanning.

Doel: Onderzoeken wat de invloed van inspanning is op hartslag.

Tijd: 20 minuten

Om te kijken wat de invloed is van een inspanning (bijvoorbeeld hardlopen) op je hartslag, moet je je rusthartslag weten en je hartslag direct na een inspanning. Ook is het interessant om te kijken hoe lang het na een inspanning duurt voordat je weer je rusthartslag hebt. Zo kun je zien hoe snel je herstelt.

Onderzoeksvragen

- Wat gebeurt er met je hartslagfrequentie bij inspanning?
- Wat gebeurt er met je hartslagfrequentie in de periode na een inspanning?

Hypothese

Bedenk zelf voor elke vraag één hypothese. Schrijf je hypothesen op deze manier op:

“Als dan, omdat”

Wat zijn jouw hypothesen?

Materiaal

- Stopwatch
- Evt. hartslagmeter

Werkwijze

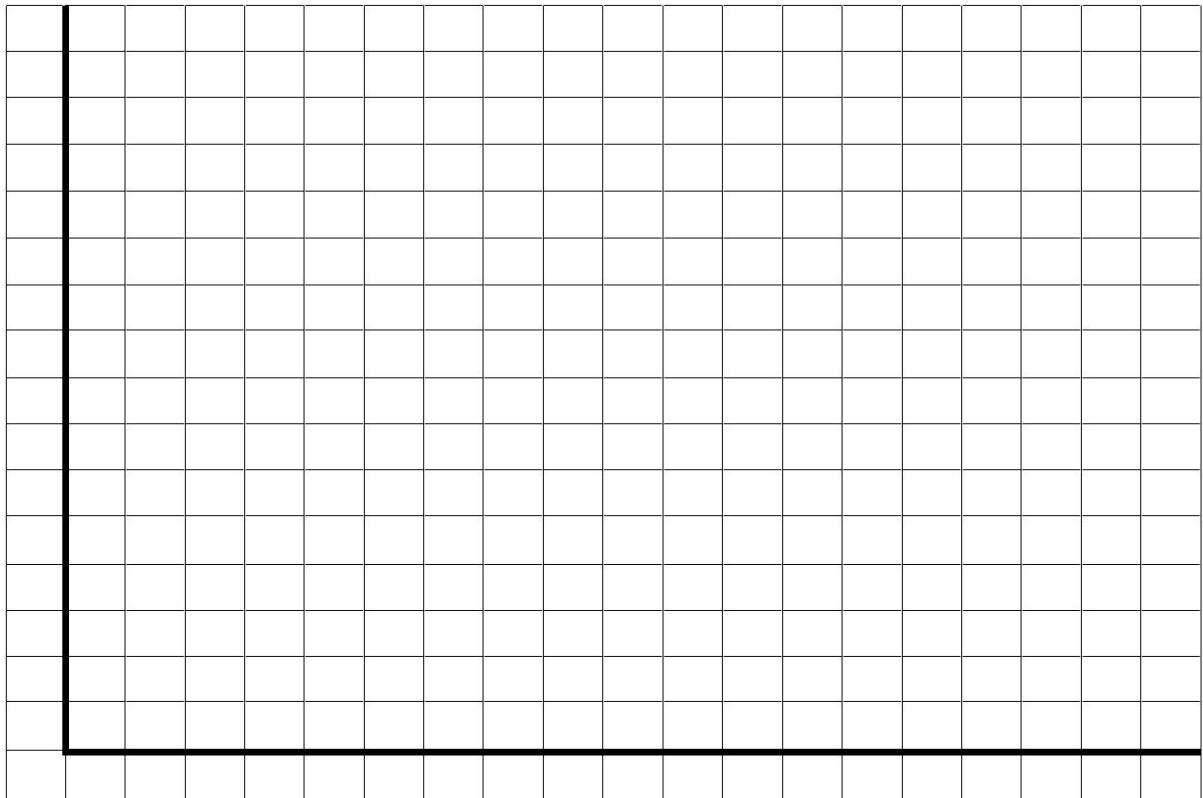
1. Lees eerst de hele werkwijze goed door.

2. Maak tweetallen, en doe om de beurt het onderzoekje. De ander meet de tijd.
3. Ga rustig zitten en meet 15 sec met je vinger aan de pols je hartslag (of hartslagmeter). Noteer dit bij resultaten (rusthartslag).
4. Maak 15 diepe kniebuigingen. Dit doe je door met een rechte rug de grond met beide handen aan te tikken.
5. Meet direct na de inspanning weer 15 sec je hartslag. Doe dit ook na 1, 2 en 3 minuten na de inspanning. Je tweede meting komt dus 45 sec na de eerste! Noteer de uitkomsten bij resultaten.
6. Bereken de hartslagfrequentie van de 5 meetmomenten.
7. Zet de hartslagfrequentie in een grafiek uit tegen de tijd. Denk aan een titel en aan de waarden van de X-as en de Y-as.
8. Beantwoord bij conclusies de twee onderzoeksvragen met behulp van jouw grafiek. Leg uit.

Resultaten

Meting	15 seconden hartslag	Hartslagfrequentie (slagen/minuut)
Rusthartslag		
Direct na inspanning		
Na 1 minuut		
Na 2 minuten		
Na 3 minuten		

Titel: _____



Conclusies

Conclusie 1

Tijdens inspanning wordt mijn hartslagfrequentie _____ , want _____

Conclusie 2

In de periode na inspanning neemt mijn hartslagfrequentie _____ , want _____

Discussie

Kloppen je hypothesen wel of niet?

Zo nee, wat is je verklaring hiervoor?

