

Naam: **Klas:**

Eindopdracht B - verschillende soorten inspanning.

Benodigdheden:

- Stopwatch

Werkwijze

Je onderzoekt de invloed van inspanning op je hartslag.

Meet je hartslag in rust: tel 30 seconden het aantal hartslagen aan je pols of in je hals.
Vermenigvuldig dit aantal met 2 om het aantal slagen per minuut te krijgen.
Noteer het aantal in de tabel.

Doe dan 15 diepe kniebuigingen. Meet onmiddellijk na de inspanning opnieuw je hartslag.

Nu ga je je hartslag meten bij vijf verschillende soorten inspanning.
Fiets bijvoorbeeld 5 minuten zachtjes en meet dan je hartslag
Fiets 5 minuten hard en meet dan je hartslag.
Maar je kunt ook 5 minuten gaan touwtje springen, trampoline springen, hardlopen etc.
Probeer tijdens de 5 minuten wel constant in hetzelfde tempo te bewegen.
Zorg dat je elke keer na 5 minuten onmiddellijk je hartslag meet.

Moment	Aantal slagen in 30 seconden	Aantal slagen per minuut
In rust		
Direct na kniebuigingen.		
Inspanning:		
Inspanning:		
Inspanning:		
Inspanning:		
Inspanning:		

Welke inspanning heeft de meeste invloed op je hartslag?
Schrijf een kort onderzoeksverslag.

Onderzoeksverslag

Titel: _____

Namen: _____

Klas: _____

Inleverdatum: _____

Onderzoeksvraag: Wat ga je onderzoeken?

Hypothese: Wat denk je dat het antwoord is op de onderzoeksvraag?

Werkwijze – Materiaal: Wat heb je nodig om het onderzoek uit te voeren?

Werkwijze – Methode: Hoe ga je het onderzoek uitvoeren?

Resultaten: Wat heb je waargenomen?

Conclusie: Wat is het antwoord op de onderzoeksvraag? Klopt de hypothese? Kun je de conclusie verklaren?

Beoordeling

Vul hieronder samen jullie beoordeling in.

Laat daarna jullie docent de beoordeling invullen.

Beoordelingscriteria onderzoeksverslag	Max.	Jullie	Docent
Verslag heeft titel. Naam, klas en inleverdatum zijn vermeld.	2		
Onderzoeksvraag	3		
Hypothese	3		
Werkwijze – materialen	3		
Werkwijze – methode	3		
Resultaten	3		
Conclusie + verklaring conclusie	3		
Netheid	3		
Totaal	23		