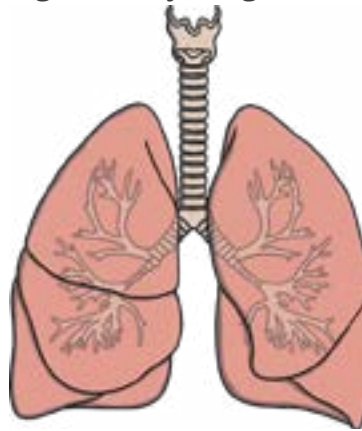


Ademhalingsfrequentie Mini-onderzoek

Je ademhalingsfrequentie is het aantal ademhalingen dat je per minuut neemt. De gemiddelde ademhalingsfrequentie voor een volwassene in rust ligt gewoonlijk tussen de 12-16 ademhalingen per minuut. In rust ademen kinderen gewoonlijk ongeveer 20 keer per minuut.



Wat gebeurt er met je ademhalingsfrequentie als je traint?

Voorspelling

Omcirkel je voorspelde uitkomst.

Ik voorspel dat mijn ademhalingsfrequentie zal stijgen/dalen/hetzelfde blijven na het sporten.

Benodigdheden

Maak een lijst van de benodigdheden voor dit onderzoek.

Plan

Je gaat je ademhalingsfrequentie onderzoeken:

- in rust
- na 15 seconden inspanning
- na 1 minuut inspanning

Stap 1

Meet je ademhalingsfrequentie in rust gedurende 10 seconden.

Stap 2

Doe een inspanning gedurende 15 seconden.

Meet je ademhalingsfrequentie opnieuw gedurende 10 seconden.

Stap 3

Doe een inspanning gedurende 60 seconden.

Meet je ademhalingsfrequentie opnieuw gedurende 10 seconden.

Resultaten

Noteer je resultaten in de onderstaande tabel.

Vermenigvuldig je aantal ademhalingen in 10 seconden met 6 om het aantal ademhalingen per minuut te berekenen.

	Ademhalingen in 10 seconden	x6	Ademhalingen per minuut
In rust			
Na 15 seconden inspanning			
Na 60 seconden inspanning			

Conclusie

Wordt de ademhalingsfrequentie beïnvloed door inspanning?

Hoe wordt je ademhalingsfrequentie beïnvloed door inspanning?

Waarom zou dit zo kunnen zijn?

Ademhalingsfrequentie Mini-onderzoek

Informatie over de veiligheid

Zorg ervoor dat de oefening in een vrije ruimte wordt uitgevoerd.

De leerlingen moeten weten dat ze niet meer moeten bewegen dan waar ze zich comfortabel bij voelen en dat ze de leraar moeten informeren als ze enig letsel hebben, een ziekte hebben of duizelig worden.

Disclaimer

We hopen dat je de informatie op onze website en in onze hulpbronnen nuttig vindt. Voor zover mogelijk is de inhoud van deze bron een afspiegeling van huidig professioneel onderzoek. Houd er echter rekening mee dat informatie snel verouderd kan raken. De informatie die hier wordt gegeven is uitsluitend bedoeld voor algemene begeleiding en moet mogelijk worden aangepast om aan de behoeften van je leerlingen te voldoen.

De activiteiten die in deze bron worden beschreven, zijn mogelijk gevaarlijk. Je bent verantwoordelijk voor het uitvoeren van de juiste risicobeoordelingen van de activiteiten en om ervoor te zorgen dat activiteiten veilig kunnen worden uitgevoerd. Wij zijn niet verantwoordelijk voor de gezondheid en veiligheid van jouw groep of omgeving, dus voor zover dit wettelijk mogelijk is, kunnen wij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor enig verlies dat wordt geleden door iemand die de activiteit of activiteiten onderneemt waarnaar wordt verwezen of die in deze hulpbron worden beschreven. Het is ook uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de deelnemers aan de activiteit fit genoeg zijn om dit te doen en dat u of de organisatie waarvoor u zich organiseert de relevante verzekering heeft om de fysieke activiteit uit te voeren. Als je onzeker bent over iets, raden we je aan om je te laten begeleiden door een gekwalificeerde professional.