

Opdracht A: Hartfrequentie meten bij inspanning

Doel: Verloop van de hartslag bepalen tijdens toenemende inspanning.

Nodig: hartslagmeter app en Excel

In deze opdracht bepaal je je hartslag bij inspanning. Ook vergelijk je deze met het gemiddelde van de klas.

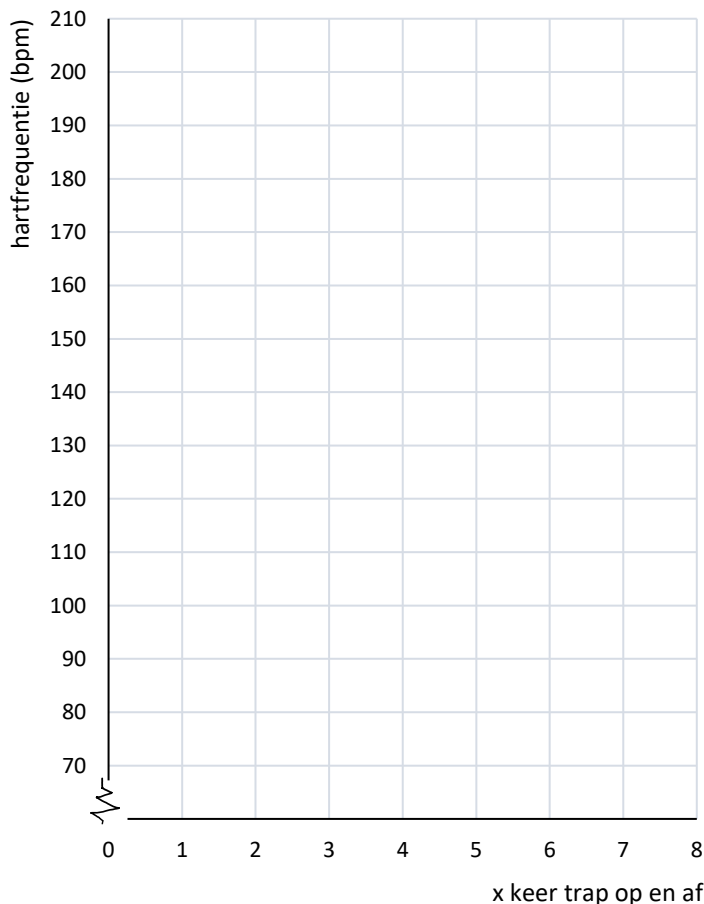
Werkwijze:

1. Bepaal je hartfrequentie in rust. Meet minimaal 30 seconden en noteer de waarde in de tabel.
2. Ren 1x de trap op en af en meet je hartfrequentie.
3. Ren steeds een keer meer de trap op en af en maak de tabel compleet.
Neem telkens 10 seconden pauze tussen de metingen.

a Voer de metingen uit en maak de tabel compleet.

b Verwerk de metingen in de grafiek hieronder.
Welke conclusie(s) kun je hieruit trekken?

| Aantal keer trap op en af | Hartfrequentie (bpm) |
|---------------------------|----------------------|
| 0 | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |



- c** Neem de waarden over in Excel en voeg hier de metingen van je klasgenoten aan toe. Teken een grafiek van alle metingen in Excel.
- d** Welke conclusie(s) kun je hieruit trekken?
Denk aan jongens/meisjes/leeftijd/wel of niet sporten etc.

.....

.....