


6e leerjaar

# focusthema 3

## Werkkatern 3 Ons lichaam



**Laat 1 en 2 In beweging**  
**Het ademhalingsstelsel en de bloedsomloop**

Naam:

Klas:

## De ademhaling

### 1 Proefjes met je eigen lichaam

*Voer deze proefjes uit en noteer de resultaten hieronder.*

#### PROEF 1

*Zit rustig op je stoel. Tel hoe vaak je inademt in één minuut tijd. Controleer dan het aantal keer dat je hart slaat in één minuut tijd. Noteer de resultaten.*

*Ga naast je stoel staan en maak tien snelle kniebuigingen. Controleer opnieuw je ademhaling en je hartslag. Noteer je vaststellingen.*

	ademhaling (1 minuut)	hartslag (1 minuut)
in rust op de stoel	_____ keren	_____ keren
na tien snelle kniebuigingen	_____ keren	_____ keren

Wat stel je vast?

In rust adem je minder vaak uit. Bij een inspanning versnellen je hartslag en ademhaling.

#### PROEF 2

*Werk per twee. Neem een meetlint. Adem uit en meet de omtrek van je borstkas. Noteer het resultaat.*

*Adem nu diep in en meet de omtrek van je borstkas op dezelfde plaats. Noteer het resultaat.*

uitgeademd: \_\_\_\_\_ centimeter

ingeademd: \_\_\_\_\_ centimeter

Wat stel je vast?

Bij inademen zet de borstkas uit.

#### PROEF 3

*Houd je adem zo lang mogelijk in. Noteer de tijd.*

Ik houd mijn adem in: \_\_\_\_\_ minuten \_\_\_\_\_ seconden

Wat stel je vast?

Mensen hebben zuurstof nodig. Je kunt je adem dus niet oneindig inhouden. Ademen gebeurt automatisch.

**PROEF 4**

Adem uit net voor een spiegel. Wat zie je op de spiegel?

Wat stel je vast?

Wanneer we uitademen, ademen we ook vocht uit. Onze warme adem op een koude spiegel verandert in waterdamp.

**PROEF 5**

Adem uit net boven een thermometer. Herhaal dat enkele keren tot het kwik in de thermometer niet meer beweegt. Noteer de temperatuur van je adem.

De temperatuur van mijn adem is \_\_\_\_\_ °Celsius.

Wat stel je vast?

De temperatuur van de uitgeademde lucht is ongeveer onze lichaamstemperatuur.

[http://www.schooltv.nl/no\\_cache/video/crid/20021104\\_ademhaling01/](http://www.schooltv.nl/no_cache/video/crid/20021104_ademhaling01/)



[http://www.schooltv.nl/no\\_cache/video/crid/20021104\\_ademhaling02/](http://www.schooltv.nl/no_cache/video/crid/20021104_ademhaling02/)

