



## Thema Ik en gezondheid

### Het hart in beweging

Schooljaar 2013 – 2014



## Het hart in beweging



Het hart is een belangrijk orgaan. Zonder een goed werkend hart leef je niet gezond. Want als je hart niet goed werkt, krijg je ernstige problemen met je gezondheid. Maar weet jij wat je kunt doen om je hart gezond te houden?

Deze lesbrief bestaat uit 2 activiteiten. Samen met de docent kies je één of meer activiteiten om te doen.

In de eerste activiteit doe je onderzoek naar je hartslag. In de tweede activiteit maken jullie een plan om kinderen in beweging te krijgen.

Jullie werken individueel en in groepjes.

### Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- je weet dat het hart een spier is;
- je weet waarom je hart sneller gaat kloppen als je beweegt;
- je kunt de hartslag meten;
- je kunt de gemiddelde hartslag berekenen;
- je kunt een onderzoek doen naar de hartslag en de gevolgen van bewegen;
- je kunt berekeningen in een tabel presenteren;
- je kunt de resultaten van het onderzoek presenteren in een PowerPoint presentatie;
- je weet waarom kinderen regelmatig moeten bewegen;
- je kunt een plan en activiteit bedenken om kinderen meer te laten bewegen;
- je kunt een actiekaart maken;
- je kunt taken verdelen;
- je kunt afspraken maken met een basisschool of BSO;
- je kunt een activiteit om te bewegen uitvoeren met kinderen.



## Uit welke activiteiten bestaat de lesbrief?

Activiteit	Onderzoek je hartslag
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over het hart. Brainstorm over je onderzoek.
Stap 2 Voorbereiden	Zoek uit hoe een hartslagmeter werkt. Bedenk hoe je het onderzoek gaat doen.
Stap 3 Uitvoeren	Voer het onderzoek uit. Schrijf de resultaten op. Zet de resultaten in een PowerPointpresentatie.
Stap 4 Reflecteren	Geef een PowerPointpresentatie. Vergelijk de instructie.

Activiteit	Kids in beweging
Stap 1 Oriënteren	Onderzoek waarom het nodig is dat kinderen meer bewegen. Brainstorm over een activiteit om kinderen met plezier te laten bewegen.
Stap 2 Voorbereiden	Werk de activiteit uit met je groepje. Maak een actiekaart voor de kinderen. Maak afspraken met een school.
Stap 3 Uitvoeren	Voer je activiteit uit. Maak foto's of een filmpje.
Stap 4 Reflecteren	Deel de actiekaarten uit aan de leraar of begeleider van de kinderen. Bespreek het resultaat.

## Wat ga je doen?

Welke activiteiten ga je doen?

Schrijf in je eigen woorden op wat er in deze lesbrief moet worden gedaan:

---

---

---

## Evalueren

Helemaal aan het eind van de lesbrief kijk je terug naar wat je van de lesbrief hebt geleerd. Wat vind je zelf? En wat vindt je docent?