



Hartslagmeting als hulpmiddel bij het behalen van gezondheids- en fitheidsnorm

Opdracht:

De leerlingen krijgen de opdracht om hun maximale hartslag te meten. Hiertoe wordt tijdens de LO-les de Légertest afgenomen. Op basis van de maximale hartslag gebeurt de afbakening van de hartslagzones in functie van gezondheids- en fitheidsnorm.

Doelstelling:

Deze opdracht heeft tot doel leerlingen inzicht te geven waar GEZOND bewegen voor staat. Het is tevens de bedoeling de leerlingen kennis te laten maken met activiteiten die vallen onder de fitheidsnorm of gezondheidsnorm en de hartslagmeting te gebruiken als parameter om de intensiteit van hun bewegingsactiviteiten te meten.

Doelgroep: 2^{de} en 3^{de} graad ASO, TSO, KSO en BSO

Sluit aan bij de les: lichamelijke opvoeding / PAV

Vorm: klassikale inleiding, experiment

Aanvullend lesmateriaal:

'BOOST' het magazine voor leerlingen secundair onderwijs
'Brood je dagelijkse gezonde energieleverancier'

→ www.wakkerebakker.be

→ www.alledagenbrood.be

→ www.fitteschool.be/html/fiches/secundair-ochtend.html

→ www.fitteschool.be/html/testjezelf/testjezelf.html

→ www.mijnactievoedingsdriehoek.be

→ www.gezondsporten.be

Werkwijze

De leerlingen moeten eerst extra duiding krijgen bij de begrippen **fitheidsnorm en gezondheidsnorm**. De leerkracht geeft ook extra duiding bij **hartslagmeting** als parameter voor de intensiteit van de inspanning. (zie achtergrondinformatie p xx). Het praktische gedeelte van de opdracht gebeurt best tijdens de les LO.

Opdracht:

De opdracht is voor leerling en leerkracht perfect mee te volgen via het werkblad.

De leerlingen krijgen de opdracht om hun maximale hartslag te meten tijdens de légertest (les LO).

De leerlingen voeren de légertest uit tot uitputting. Wanneer een leerling uitstapt, neemt hij/zij zijn maximale hartslag door gedurende 15" zijn hartslagen te tellen (via palpatie aan borstkas, pols of nek). De leerkracht zorgt hiertoe dat er een grote klok met secondenaanduiding zichtbaar is. Het resultaat wordt vermenigvuldigd met 4 om de maximale hartslag per minuut te verkrijgen. Eventueel kunnen leerlingen ook bij elkaar de maximale hartslag afnemen ter controle of indien de school beschikt over hartslagmeters, kunnen deze ingezet worden.

Vanuit deze maximale hartslagberekening tijdens de les vertrekt de thuisopdracht. De leerlingen krijgen na de les het bijgevoegde werkblad mee naar huis als taak tegen volgende week.

Werkblad:

- 1) berekenen theoretisch maximale hartslag: via de formule $HF_{max} = 220 - \text{leeftijd}$
- 2) berekenen persoonlijke hartslagzones i.f.v. fitheidsnorm en gezondheidsnorm
- 3) opnoemen van 3 activiteiten die vallen in deze hartslagzones
- 4) noteren van hun persoonlijke hartslag bij het uitvoeren van deze activiteiten

Leerinhoud:

- de leerlingen zien in dat hartslagmeting een goede manier is voor de weergave van de inspanningsintensiteit
- de leerlingen leren hun eigen inspanningsintensiteit inschatten door het meten en berekenen van hun maximale hartslag
- de leerlingen kunnen voorbeelden geven van activiteiten met een ideale inspanningsactiviteit i.f.v. de gezondheidsnorm en fitheidsnorm