Titel	**Hartslag , knipperen**
Leeftijd / niveau	Vanaf 8 jaar
Leerstofaspecten	Tijdsbesef Ritmes, patronen
Benodigdheden	Klok/horloge met secondewijzer Stopwatch
Organisatie	Klassikaal Tweetallen
Bedoeling	Gebruik stopwatch / secondewijzer Ontdekken en ervaren van ritmes en patronen
Voorwaardelijke vaardigheden	Enige kennis over de maateenheid minuut
Lesactiviteit	**Meten van een minuut** Hoe vaak slaat je hart per minuut, hoeveel keer per minuut knipper je met je ogen? Het bijhouden van een minuut kan gedaan worden met behulp van een stopwatch, maar leerlingen kunnen ook een klok / horloge met secondewijzer gebruiken. Het gebruik van de secondewijzer heeft als voordeel dat kinderen de kennis 1 minuut is 60 seconden nog niet perse hoeven te hebben; als de secondewijzer 1 keer helemaal rond is geweest is er een minuut voorbij. **Hartslag** In het eerst onderdeel van deze activiteit gaan kinderen hun hartslag tellen. *Leg de leerlingen (klassikaal) uit hoe ze hun hartslag kunnen voelen (vinger op pols, in nek etc) en laat ze het een paar keer proberen.* Nu gaan de leerlingen in tweetallen aan de slag, de een houdt de minuut bij en de ander telt zijn/haar hartslag en noteert dit op een kladblaadje. *U kunt de activiteit ook klassikaal doen. Nu houdt u zelf de minuut in de gaten, terwijl de leerlingen hun hartslag tellen.* Laat de leerlingen nu 15 kniebuigingen maken, direct daarna moeten de leerlingen weer hun hartslag tellen. Vervolgens worden de resultaten van de hartslagtelling op het bord genoteerd en klassikaal besproken.

	Maar is dit voor iedereen hetzelfde? Zie je een verschil tussen de telling voor en na de kniebuigingen? Hoe denk je dat dat komt? **Met je ogen knipperen** Hoe vaak knipper je met je ogen in een minuut? Voor deze activiteit kan het beste in tweetallen worden gewerkt, omdat het zelf tellen van het knipperen van je ogen moeilijk is. De gegevens kunnen klassikaal weer kort besproken worden. *Mensen knipperen gemiddeld 22 keer per minuut met hun ogen, dat is dus bijna elke 3 seconde.*
Vervolg	Zoek op internet wat de gemiddelde hartslag van een mens is: http://www.hartvoorschool.nl/index.html Hoe zit het met de hartslag van dieren? http://www.huisdierendokter.nl/inpols.html Vraag eventueel een dierenarts in de klas.