

Werkblad 7

Circuit adem

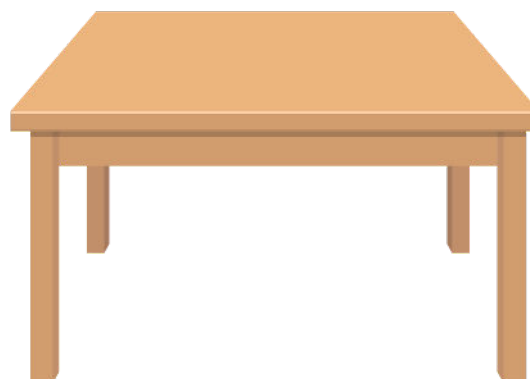
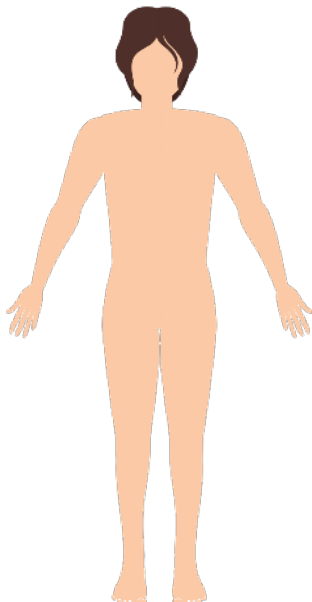
Naam: _ _ _ _ _

Datum: _ _ _ _ _

wanneer heb je veel en wanneer
heb je weinig lucht?

1. waar voel je dat je ademhaalt?

wat denk jij? zet een cirkel.



voel je je buik en je borst bewegen?
wat gaat er omhoog?
wanneer?

ja / nee
borst / buik

en omlaag?
wanneer?

borst / buik

Werkblad 7

Circuit adem

wanneer heb je veel en wanneer heb je weinig lucht?



2. wat gebeurt er met je ademhaling als je sport?

wat denk jij? schrijf op:

ik denk dat

- doe 20 kniebuigingen

mijn adem gaat

- meet met de stopwatch hoelang het duurt voor je adem weer rustig is.

mijn adem is rustig na

seconden

Werkblad 7

Circuit adem

wanneer heb je veel en wanneer
heb je weinig lucht?



3. kun je een ballon helemaal opblazen?

wat denk jij? schrijf op:

ik denk dat

- pak een ballon en blaas hem op.

hoe vaak moest je ademhalen voor de ballon vol was?

ik moest keer ademhalen.

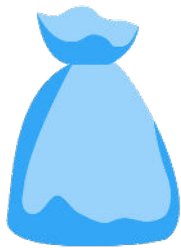
Werkblad 7

Circuit adem

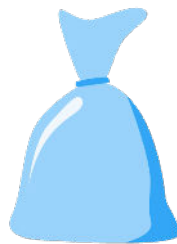
wanneer heb je veel en wanneer heb je weinig lucht?

4. hoeveel cm lucht kun je in één keer in een zakje blazen?

wat denk jij? omcirkel dat plaatje.



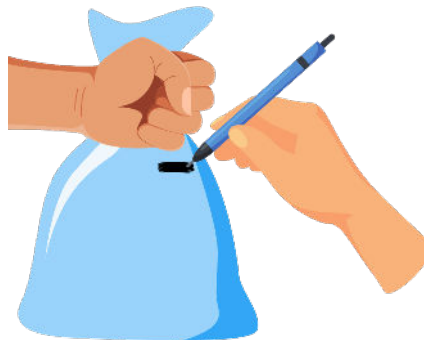
20 cm



10 cm



5 cm



- houd een leeg zakje in 1 hand, haal diep adem en blaas in één keer alle lucht die je hebt in het zakje.

hoeveel cm lucht heb je in het zakje geblazen?

cm

- niet het zakje aan je werkblad met de nietmachine.

