

PRAKTISCHE OPDRACHT: JE CONDITIE TESTEN

PO Mavo Havo

Leerdoelen

- ✓ 1.O.3 Je kunt een biologisch onderzoek voorbereiden, uitvoeren en beoordelen.
- 1 2.O.1 Je leert hoe je een logboek bijhoudt en wat de functie daarvan is.
- 5.O.1 Je kunt een presentatie geven.

WAT GA JE DOEN?

- **Je voert een conditietest uit en onderzoekt hoe goed je conditie is. Dit doe je aan de hand van de stappen van een biologisch onderzoek zoals je dat in thema 1 hebt geleerd. Daarna geef je een presentatie van je onderzoek. Je doet dit practicum met z'n tweeën.**

- De onderzoeksvraag van dit onderzoek is: Hoe goed is mijn conditie?
- Vul de hypothese aan. Kies uit: uitstekend – zeer goed – goed – matig – slecht.

Mijn conditie is: ...

- Bedenk nu zelf op welke manier jullie je conditie gaan testen. Je kunt terugkijken in de opdrachten van basisstof 3 en 4, maar je kunt ook op internet zoeken naar conditietesten. Je mag ook zelf een proef bedenken.

- Noteer de verwachting die bij je hypothese en je onderzoek hoort. Hierin ga je je resultaten voorspellen.

Dat doe je zo:

Verwachting: Als mijn conditie ... is, dan ...

- Maak een werkplan. Gebruik hierbij afbeelding 1. Geef aan welke proef je doet en hoe je hem gaat uitvoeren. Bedenk ook hoe je je resultaten gaat weergeven. Het is handig om tijdens de proef een tabel te gebruiken. Bedenk goed wat er in je tabel moet worden genoteerd.
- Laat je werkplan controleren door je docent. Als het goed is, kun je de proef gaan uitvoeren.

Afbeelding I Werkplan voor een proef. Wat ga ik doen?

- Wat ga ik onderzoeken?
- Hoe vaak ga ik mijn conditie meten? Hoe ga ik mijn conditie meten?
- Hoe kan ik mijn conditie verbeteren?
- Hoe ga ik dit meten?
- Op welke manier ga ik de resultaten weergeven, bijvoorbeeld in een tekening/foto, in een tabel, in een lijndiagram (een grafiek) of in een staafdiagram?

PRACTICA WAT NEEM JE WAAR?

- ✓ Zet je resultaten in een tabel of grafiek

Trek een conclusie uit de resultaten. Is je hypothese juist of onjuist?

Opdracht I

- ☐ 1. Je gaat je onderzoek presenteren aan de klas aan de hand van een diapresentatie. Voer de volgende stappen uit:
- ☐ 2. • Noteer kort de volgende onderdelen uit het onderzoek:
 - de onderzoeksvraag
 - de hypothese en verwachting
 - de benodigdheden
 - de resultaten
 - de conclusie
- ☐ 3. • Maak een diapresentatie van je onderzoek volgens de stappen in 'Leren onderzoeken'. Gebruik steekwoorden, afbeeldingen, tekeningen en schema's. Indien nodig gebruik je korte zinnen.
- ☐ 4. • Bereid je presentatie voor en maak eventueel een spiekbriefje met steekwoorden.
- ☐ 5. • Presenteer je onderzoek aan de klasgenoot (na de vakantie)
- ☐ 6. Je gaat je onderzoek presenteren aan de klas aan de hand van een diapresentatie.