

WAT Kun jij snel reageren?

NODIG liniaal, bal (extra)

OPDRACHTKAART

LET OP!

OPDRACHT



1. Spreek af wie de eerste keer de proefpersoon is.
2. Ga tegenover elkaar staan. Een leerling houdt de liniaal bij de 0 tussen duim en wijsvinger vast. De liniaal wijst omhoog. Laat de liniaal vallen. De proefpersoon probeert de liniaal met een hand zo snel mogelijk te vangen. Schrijf op bij hoeveel centimeter het gelukt is.
3. Herhaal dit vier keer. Kan de proefpersoon steeds sneller reageren?
4. Draai de rollen om.



EXTRA

- Herhaal de test. De proefpersoon probeert de liniaal nu met zijn andere hand te vangen. Welke hand gaat beter?
- Laat zelf de liniaal los en probeer de liniaal te vangen. Ben je dan sneller? Hoe komt dat?
- Laat de proefpersoon tijdens de test een vraag beantwoorden. Bijvoorbeeld: Wat is de hoofdstad van Nederland? Hoeveel is 4×8 ? Waarom is dat moeilijk?
- Ga tegenover elkaar staan. De proefpersoon houdt de handen op de rug. De andere leerling heeft een bal. Hij doet een paar keer net alsof hij de bal naar de proefpersoon gooit. De proefpersoon moet proberen de handen op de rug te houden. Maar let op: opeens gooit de leerling de bal echt. Lukt het om de bal te vangen?



ZO ZIT DAT!



- Met deze test meet je je reactiesnelheid. In deze test gebeuren er in jouw reactietijd de volgende dingen: Je ogen zien dat de liniaal valt → je ogen geven deze informatie door aan je hersenen → je hersenen geven een signaal aan de spieren in je handen. Je reactiesnelheid wordt door verschillende factoren bepaald:**
- Je genen.** Dit zijn de eigenschappen die je bij je geboorte meekrijgt van je ouders.
 - Training.** Door veel te oefenen wordt je reactiesnelheid steeds beter.
 - Hoe belangrijk is de situatie? Wanneer je in een gevaarlijke situatie zit is je reactiesnelheid hoger.**
 - Leeftijd.** Rond de 20 jaar is je reactiesnelheid het hoogst, daarna neemt hij af.
 - Alcohol/drugs.** Door het gebruik van alcohol of drugs neemt je reactiesnelheid af.



Reactiesnelheid kan een belangrijke rol spelen in een risicovolle situatie. Veel ongelukken kun je nog net voorkomen als je snel kunt reageren. Bijvoorbeeld als er plotseling een auto of bal op je afkomt. Ook in veel beroepen is reactiesnelheid belangrijk. Bijvoorbeeld in de kinderopvang. Ben je snel genoeg om dat vallende kind op te vangen?