**Opdracht:**

Ga naast je studiegenoot zitten en **voel de hartslag**

Tel gedurende 15 seconden het aantal slagen en vermenigvuldig dit getal met vier. Dat is het aantal keer dat je hart per minuut klopt.

Doe dit als:

Studiegenoot heeft gezeten / ontspannen toestand ………………. slagen per minuut

Studiegenoot in rustig tempo heeft gelopen ………………… slagen per minuut

Studiegenoot de trap snel op en af heeft gerend ……………… slagen per minuut

Ga naast je studiegenoot zitten en **tel de ademhaling**

Tel gedurende 30 seconden het aantal ademhalingen en vermenigvuldig dit getal met twee. Dat is het aantal keer dat je per minuut adem haalt.

Doe dit als:

Studiegenoot zit / ligt ………………. ademhalingen per minuut

Studiegenoot heeft gesprongen ………………… ademhalingen per minuut