

2.2.3 Merkmale körperlicher Belastung wahrnehmen (Schuljahrgang 4)

1. Walke ausdauernd 15 Minuten und nimm dabei die Reaktionen deines Körpers wahr. Beschreibe die Wirkung der Belastung auf Atmung und Herz-Kreislauf-System. (AFB I)

2. Beobachte die Körperreaktionen deiner Partnerin/deines Partners vor, während und nach einer körperlichen Belastung. (AFB II)

Protokolliere ihre/seine Pulsfrequenz

- vor Testbeginn,
- nach 3 Minuten **Banksteigen** (mit Musik),
- 3 Minuten Pause,
- 3 Minuten **Ausdauerlauf** (mit Musik),
- 3 Minuten Pause.

> 200					
200					
190					
180					
170					
160					
150					
140					
130					
120					
110					
100					
90	x				
80					
Pulsfrequenz	Ausgangspuls	Banksteigen	Pause	Ausdauerlauf	Pause

3. Teste, mit welchen Bewegungsarten eine höhere Belastung zu erreichen ist. Protokolliere die Ergebnisse und wähle eine angemessene Darstellungsform deiner Erkenntnisse aus. Nutze dazu deine Kenntnisse aus dem Mathematikunterricht. Leite geeignete Möglichkeiten zur langfristigen Verbesserung deiner Fitness ab. (AFB III)