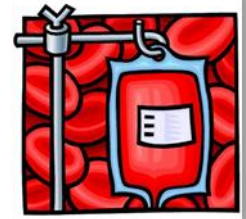


Arbeitsblatt zum Thema ‚Blut‘

Der Puls



Material:

- ✓ 1 Stoppuhr

Aufgabe 1:

Fühle deinen Puls am Arm oder am Handgelenk. Benutze dazu nicht den Daumen, sondern den Zeige- und Mittelfinger. Tausche dich mit deinem Partner darüber aus.

Aufgabe 2:

Führe die Aktivitäten aus der Tabelle aus. Messe direkt nach jeder Aktivität den Puls, indem du die Pulsschläge 15 sec. lang zählst. Dein Partner stoppt die 15 sec. mit der Stoppuhr. Trage die Werte in die Tabelle ein. Nach jeder Aktivität ist dein Partner an der Reihe. Für die letzten beiden Spalten kannst du dir eine Aktivität ausdenken. Der Pulswert wird immer pro Minute angegeben, rechne deinen Pulsschlag pro Minute aus und trage ihn in die Tabelle ein.

Aktivität (jeweils 30sec. lang ausführen)	Pulsschlag in 15sec.	Pulsschlag in 1 min. (gemessener Wert x4)
ausgestreckt auf dem Boden/Tisch liegen		
auf einem Stuhl sitzen		
stehen		
gehen		
auf der Stelle laufen (joggen)		
Kniebeugen mit ausgestreckten Armen		

Frage: Warum ist es sinnvoll nach jeder vollzogenen Aktivität zu ruhen und zunächst die Zeit des Partners zu messen?

Ergebnis: Was kannst du beobachten?
