

Wir messen unseren Puls

M 2

Der Puls gibt Auskunft über die Gesundheit deines Herzens.

So geht's:



an der Hand



am Hals

Aufgabe: Zähle 15 Sekunden lang deine Pulsschläge und multipliziere sie dann mit 4.



Dein Puls sollte regelmäßig schlagen und ungefähr diese Werte haben:

Der Ruhepuls ca. 80–90 Schläge pro Minute.

Der Belastungspuls ca. 140–170 Schläge pro Minute.

Der Erholungspuls ca. 30–40 Schläge unter dem Belastungspuls.

M 5 Der Unterricht kann beginnen! – Eine Bewegungsgeschichte

Es ist wieder Montag (Dienstag/Mittwoch usw.) und du freust dich schon am Morgen beim Aufstehen auf die Schule, weil du heute Sport hast.

(aufspringen, Arme nach oben strecken)

Nachdem du gefrühstückt und dich angezogen hast, ziehst du deine Jacke an und schnallst deinen Schulranzen auf den Rücken.

(Jacke anziehen, Schulranzen schultern)

Vor dem Haus und ein Stück weiter an der nächsten Kreuzung triffst du deine Freunde.

(herumgehen und zwei bis drei Mitschülern die Hand schütteln)

Viele Leute sind auf dem Weg zur Arbeit oder zur Schule. Ihr müsst ihnen ausweichen.

(im Slalom laufen)

Ihr geht zur Bushaltestelle und wartet auf den Bus. Da es kalt ist, hüpfst ihr leicht auf der Stelle, damit ihr nicht friert.

(leichtes Wippen mit den Füßen und Knien auf der Stelle)

Nun kommt der Bus und ihr drängt euch hinein. Er ist voll besetzt und ihr müsst euch im Gang an einem Haltegriff festhalten.

(Arme nach oben oder zur Seite recken, Hände zu einem Griff ballen)

Die Strecke zur Schule ist recht kurvenreich und der Busfahrer fährt rasant.

(Oberkörper nach links und rechts neigen, in den Knien federn)

Nun seid ihr da, steigt aus dem Bus aus und lauft auf das Schulgebäude zu.

(auf der Stelle laufen)

Schnell steigt ihr die Treppen zu eurem Klassenzimmer hinauf.

(Knie etwas mehr anheben)

Der Unterricht kann beginnen!



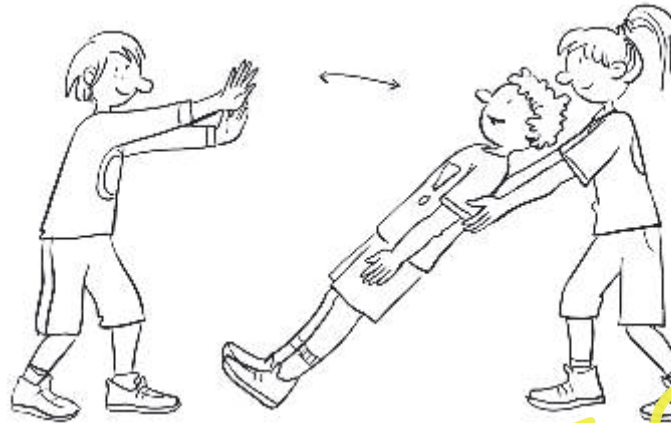
Alles im Lot

M 8

Aufgabe: Geht zu dritt zusammen und führt die Übungen 1 und 2 gemeinsam durch.

Übung 1: Pendel

Einer von euch stellt sich in die Mitte. Er spannt seinen ganzen Körper an und lässt sich nach vorn und hinten kippen. Federt ihn sanft an den Schultern ab.



Beachtet: Wechselt nach einiger Zeit die Plätze.

Probiert doch mal, wenn ihr in der Mitte steht, ...

- ... euch seitlich kippen zu lassen.
- ... die Augen zu schließen.

Übung 2: Aufzug

Umfasst euch an den Handgelenken. Spannt euren ganzen Körper an und lehnt euch langsam nach hinten. Zieht euch dann wieder in den Stand zurück.



Probiert doch mal, ...

- ... eure Augen dabei zu schließen. Ihr dürft aber miteinander reden.

M 9 **Gesund und fit – ein Quiz****Name:** _____ **Datum:** _____

1. Wo misst man den Puls?

- am kleinen Zeh E
 am Hals G
 an der Nase K

2. Welche Muskeln sind für eine gute Haltung wichtig?

- die im Gesicht N
 die am Rücken E
 die an den Armen B

3. Welches Kind macht es richtig?

 L S

4. Beim Laufen schlägt der Puls ...

- ... schneller. U
 ... langsamer. I

5. Wenn du Sport machst, solltest du möglichst viel ...

- ... Pommes essen. O
 ... Wasser trinken. N

6. Das Gleichgewicht sorgt für ...

- ... sichere Bewegungen. D
 ... wackelige Bewegungen. R

Lösungswort: _____