

Themenfeld 8: Körper und Gesundheit

Thema/Station: Mein Laufabzeichen I – Atem- und Pulsfrequenzmessungen

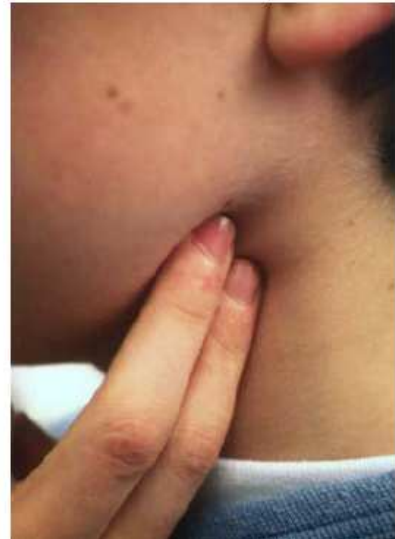
Nach dem Laufen spürst du deutlich, dass dein Herzschlag schneller ist als vor dem Laufen. Diesen **Pulsschlag** kannst du an deinem Körper nur an bestimmten Stellen messen. An diesen Stellen liegen die Blutgefäße, die das Blut vom Herzen in den Körper leiten,

besonders nah unter der Haut.



Eine günstige Stelle liegt auf der Innenseite des Handgelenkes. Die andere günstige Stelle ist im Halsbereich rechts oder links unter dem Unterkieferknochen (siehe Fotos).

Du musst natürlich etwas üben, damit du die entsprechenden Stellen findest.



Bestimme deine Pulsfrequenz: dazu zählst du die Herzschläge über die Dauer von 15 Sekunden. Den so erhaltenen Wert multiplizierst du mit 4 und erhältst so die Anzahl der Herzschläge pro Minute, die man auch als Pulsfrequenz bezeichnet.

Die Atemfrequenz gibt die Anzahl der Atemzüge pro Minute an. Dabei entspricht einmal ein- und einmal ausatmen einem Atemzug.

Bestimme deine Atemfrequenz, indem du über die Dauer von einer Minute die Anzahl der Atemzüge zählst.

Trage die Ergebnisse in eine Tabelle für eure Klasse ein, die fünf Spalten besitzt: Name, des Schülers, Ruhepulsfrequenz, Pulsfrequenz nach Belastung, Ruheatemfrequenz, Atemfrequenz nach Belastung.

Berechne den Mittelwert für deine Klasse.

Alternativ: Erstellt gemeinsam je einen Zahlenstrahl für Puls- und Atemfrequenzen. Klebt einen roten Punkt an die Zahlenwerte, die euren Frequenzen bei Ruhe, und einen blauen Punkt an die Stelle, die eure Frequenzen nach Belastung darstellen. Diskutiert die Ergebnisse.

Zusammengestellt von Famona, 2009

Quelle: <http://www.learn-line.nrw.de/angebote/sinus/projektnw/unterrichtsbeispiele/sportabzeichen/>