

<b>Puls</b>	Partner Gruppe	Lektion	ab 3. Sj.
Stoppuhren, Protokolle	Herausfinden		H 9
<p>Der regelmäßige Puls des Menschen kann ein zuverlässiger Zeitmesser sein. Die Veränderung der Pulsfrequenz verrät etwas über die körperliche Anstrengung.</p> <p><b>Aufgaben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übt das Pulszählen!</li> <li>• Was für einen Puls habt ihr in einer Minute?</li> <li>• Wem gelingt es, durch das Pulszählen möglichst genau die Dauer einer Minute zu bestimmen?</li> <li>• Zählt während 15 Sekunden den Puls (Partner stoppt die Zeit) und tragt das Ergebnis ins Protokoll ein.</li> <li>• Führt 50 Kniebeugen aus, misst unmittelbar darauf die Pulsfrequenz und tragt das Ergebnis ein.</li> <li>• Lauft möglichst im Freien während einer Minute möglichst schnell und misst anschließend den Puls; eintragen.</li> <li>• Messt 2 Minuten nach dem Lauf den Puls erneut und tragt ein.</li> <li>• Messt den Puls nach einem 12-Minuten-Lauf und protokolliert.</li> <li>• Vergleicht eure Resultate und sprecht darüber.</li> <li>• Untersucht zu Hause die Pulsfrequenz kleiner Kinder und Erwachsener, diejenige von Frauen oder Männern, von gut und schlecht trainierten Leuten usw. Könnt ihr Gesetzmäßigkeiten erkennen?</li> </ul>	<p><i>Das Blut transportiert Sauerstoff und Nährstoffe durch den Körper. Es wird vom Herz durch die Adern gepumpt. Deren elastische Wände dehnen sich. Dies kann an bestimmten Stellen (Hals, Handgelenk) besonders gut erspürt werden.</i></p> <p><i>Das Ertasten des Pulses muss geübt werden: Am besten sucht man ihn mit den Fingerspitzen beider Hände am Hals, oder man legt die Fingerspitzen der einen Hand unterhalb des Daumenballens auf den anderen Unterarm.</i></p> <p><i>In der Praxis wird der Pulsschlag während 15 Sekunden gezählt und dann auf eine Minute umgerechnet.</i></p>		

aus: 10 x 10 Erkundungen

[www.erle-verlag.ch](http://www.erle-verlag.ch)