

Der Puls im Sport

Praxis-Theorie-Verknüpfung



Im Sportunterricht haben wir heute mehrmals zu verschiedenen Zeitpunkten den Puls gemessen. Über den QR-Code in der rechten oberen Ecke gelangst du zu einem kurzen Video, in dem noch einmal die wichtigsten Dinge erklärt werden. Schau dir das Video an und beantworte die folgenden Fragen:

Was bezeichnet man als Vitalparameter?

Wo kann man den Puls überall tasten?

Im Film wird oft von Arterien gesprochen, an denen sich der Puls leicht tasten lässt. Informiere dich im Internet, was eine Arterie und die Aorta ist, von der am Anfang des Videos gesprochen wird, und schreibe in eigenen Worten eine kurze Erklärung auf.

Was kann alles beim Puls beobachtet werden?

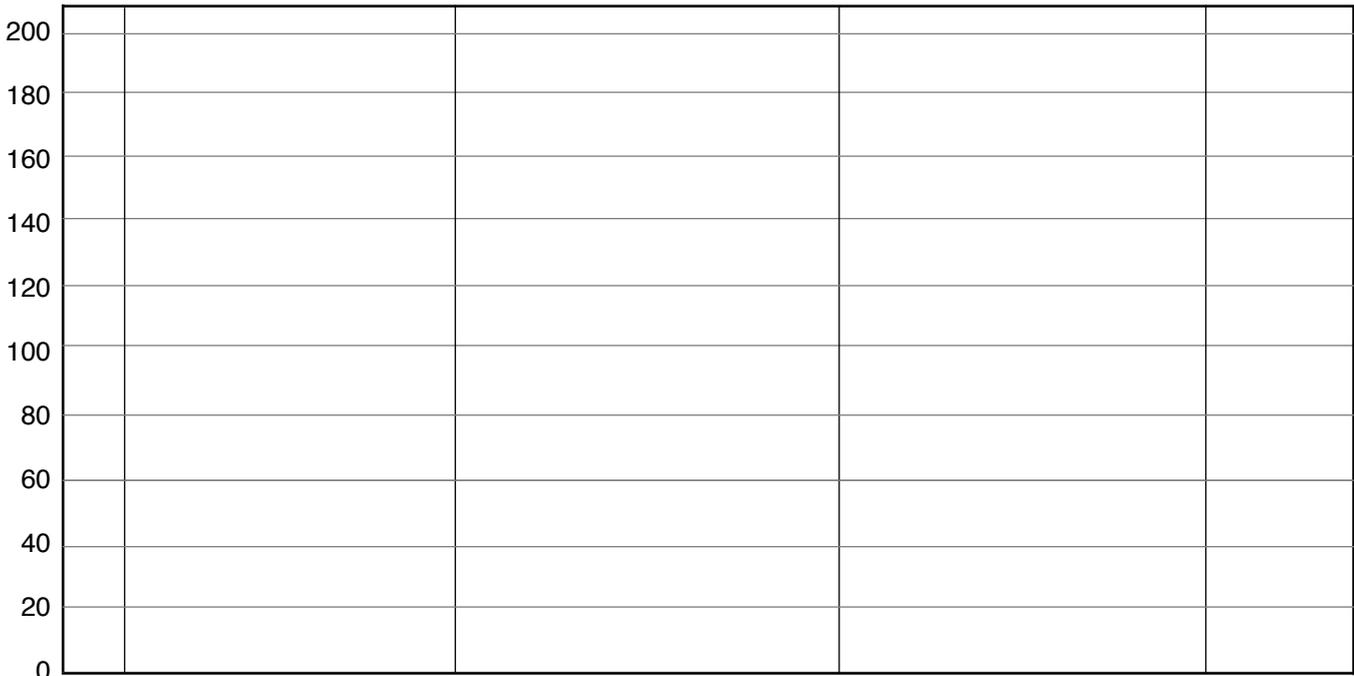
Pulsmessung ...	Pulswert (15s x 4)	Wie anstrengend war es (1-10) 1 = gar nicht; 10 = sehr
im Sitzkreis		
nach der Erwärmung		
nach einem Sprint		
3 Minuten nach dem Sprint		

Tabelle 1: Pulswerte und Belastung

Der Puls im Sport



Trage die Werte aus Tabelle 1 in das Diagramm ein. Verbinde die Punkte auf der Linie über der jeweiligen Belastung von links nach rechts. Wenn du richtig eingetragen hast, müsstest du eine Art Kurve erkennen können.



*im
Sitzkreis*

*nach der
Erwärmung*

*nach einem
Sprint*

*3 Minuten
nach dem
Sprint*

1. Beschreibe mit Hilfe der Kurve in eigenen Worten, wie sich der Puls verändert, wenn deine sportliche Aktivität anstrengender wird.
2. Was könnten die Gründe für diese Veränderungen sein?
