

Bewegungsprotokoll:

Führe während der unterrichtsfreien Zeit das Bewegungsprotokoll. Es soll der Sportlehrkraft ausgehändigt werden, sobald Sportunterricht wieder stattfinden kann.

Zusatzaufgabe:

Als Zusatzaufgabe misst du deinen Puls jeweils bevor du mit dem Programm startest, wenn du mit dem Programm fertig bist und drei Minuten nach dem du das Programm beendet hast. Die gemessenen Werte trägst du ebenfalls im Wochenplan ein.

Weitere Informationen

Wie wird überhaupt der Puls gemessen?

In der heutigen Zeit gibt es unzählige Pulsuhren die den Puls relativ genau messen können. Einige Uhren benötigen zusätzlich einen Messgürtel, der unter der Brust getragen wird und den Puls auf die Uhr, die man am Handgelenk trägt, überträgt. Viele Uhren können den Puls aber vom Handgelenk aus registrieren und geben ihn direkt an.

Nicht alle haben eine Pulsuhr zur Verfügung, doch kann man den Puls trotzdem sehr einfach herausfinden. Am Hals oder Handgelenk zum Beispiel kann der Puls gefühlt werden. Nun kann der Puls während einer Minute gezählt werden, was ungefähr dem Puls entspricht. Zur Vereinfachung kann der Puls nur während fünfzehn Sekunden gezählt werden und dann mit vier multipliziert werden, was derselben Zahl entsprechen sollte. (→Du stoppst die Zeit während 15 Sekunden und zählst deinen Pulsschlag während diesen 15 Sekunden. Anschliessend multiplizierst du die erhaltene Zahl mit 4, was deinem Puls entspricht.)