

- 1] Wie viele Minuten sportliche Betätigung empfiehlt die World Health Organisation wöchentlich? / 2

min pro Woche gemäßigtes Ausdauertraining

oder

min pro Woche intensives Ausdauertraining

- 2] Welche Möglichkeiten kennst du, um deine Ausdauerbelastung zu steuern? / 3

- 3] Erkläre stichpunktartig warum sich der Puls bei sportlicher Betätigung **langfristig** senkt. / 3

- 4] Nenne jeweils zwei Dos und Don'ts beim Heben und Tragen / 4



Denk an Seite 2

Die Lernkontrolle besteht aus 5 Aufgaben. Viel Erfolg!

Punkte: / 16

5 Erkläre warum sich der Puls bei akuter sportlicher Belastung erhöht.

 / 4
