

- 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

---

---

---

---

---

---

---