

- 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
