

2.2 Fit werden – gesund bleiben

2.2.1 Merkmale körperlicher Belastung (Schuljahrgang 2)

1. Achte beim Walken und Laufen (je 3 Minuten) auf Reaktionen deines Körpers. Äußere dich im Anschluss zu deinen Wahrnehmungen. (AFB I)

2. Beobachte und vergleiche die jeweiligen Körperreaktionen bei dir und anderen Gruppenmitgliedern vor, während und nach einer körperlichen Belastung.

Stelle die Ausgangssituation von Herzschlag, Atmung und Haut fest.

Beobachte und benenne Veränderungen nach

- 3 Minuten **Walking** (mit Musik),
- 3 Minuten Pause,
- 3 Minuten **Ausdauerlauf** (mit Musik).

Welche Schlussfolgerungen ziehst du daraus? (AFB II)