

Arbeitsauftrag:

Bearbeite folgende Aufgaben zum Thema „Sport und Ernährung“!

Achte auch auf die Form (Datum, Schrift usw.), dafür kannst du zusätzliche Punkte erreichen!

1. „Ohne Energie nichts los“

Serhan und Henni fahren jeden Morgen 3km zur Schule. Serhan fährt Roller, Henni fährt mit dem Rad!

- Erkläre**, warum Henni **trotz Frühstück** in der ersten großen Pause **wieder Hunger hat**.
- Erläutere** die **Auswirkungen** der unterschiedlichen **Fortbewegungsweisen** für den ganzen Körper!

2. **Erkläre** folgende **Begriffe**: (Buch S.307)

- Grundumsatz
- Leistungsumsatz
- Gesamtumsatz



3. „Bewegung und Ernährung im Gleichgewicht“

- Führe ein Bewegungs- und Ernährungsprotokoll** für den Verlauf **einer Woche (7 Tage)**:
 - ➔ Notiere, für jeden Tag was du **isst** und **trinkst** (z.B. Frühstück: 2 Brötchen mit Butter und Marmelade; 2 Tassen Kakao)
 - ➔ Notiere deine **sportlichen Aktivitäten** (z.B. 20Minuten joggen)!
 - ➔ **Bewerte** nach dieser Woche, ob **Sport und Ernährung** etwa im **Gleichgewicht** stehen!
 - ➔ **Bewerte**, ob du dich insgesamt **ausreichend bewegst** und **gesund ernährst**!
- Begründe**, warum **Bewegung** für die **Gesunderhaltung** deines Körpers so **wichtig** ist! (Buch S.308)
- Erkläre**, warum ein **Gleichgewicht zwischen Ernährung und Bewegung** von großer **Bedeutung** ist! (Buch S.308)

4. „Überernährung hat Folgen“ (Buch S. 309)

Bearbeite die Fragen **1,2,3 und 4!**

5. „Bau und Funktion von Muskeln“ (Buch S.310 und 311)

- Bearbeite die Aufgabe 1a und b (Abbildung A hilft dir dabei)!
- Beschreibe den **Aufbau eines Muskels**!
- Erläutere die **Funktionen** der verschiedenen Bestandteile des Muskels!

