

Arbeitsplan zum Kapitel 1.1: Sport macht uns fit (Teil 2)

Wähle selbst aus, mit welchem Thema du beginnen willst.

Bearbeite die Aufgaben innerhalb eines Themas aber in der richtigen Reihenfolge.

P = Pflichtaufgabe **W** = Wahlaufgabe

SK Selbstkontrolle: Kontrolliere deine Ergebnisse selbst.
Die Lösungsblätter dazu liegen auf.

LK Lehrerkontrolle: Dein/e Lehrer/in kontrolliert das Ergebnis.

☺ Einzelarbeit ☺☺ = Partnerarbeit ☺☺☺ = Gruppenarbeit

Thema	Aufgabe ist	mit wem?	Aufgabe	Arbeitsanweisung	erledigt	Kontrolle
Die Skelettmuskulatur		☺	S. 10 9	Hake ab, welche Stoffe wir mit der Nahrung zu uns nehmen müssen, um die Muskulatur aufzubauen. (Denke daran, woraus der Muskel besteht.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> SK
		☺	S. 10 10	In 10.1 siehst du den Bizeps (Armbeuger) eingezeichnet. Der Muskel ist mit Sehnen am Knochen befestigt. Wo muss der Trizeps (Armstrecker) angreifen und verlaufen, damit man den Arm wieder strecken kann? Zeichne ihn in die Graphik ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> SK
		☺☺	S. 10 10+	Überlege mit deinem Sitznachbarn oder deiner Sitznachbarin, wo du weitere Muskeln mit Gegenspielern in deinem Körper finden kannst, und schreibe sie hier auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> SK
		☺	S. 10 11	Zeichne in die Muskelmännchen neben den Turnübungen ein, welche Muskeln bei dieser Übung trainiert werden. Du tust dir wahrscheinlich leichter, wenn du die Übung ausprobierst und spürst, welche Muskeln du dabei anspannst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> SK
		☺	S. 11 12	Lies die Texte über glatte und quergestreifte Muskulatur durch und ordne danach die unterhalb der Tabelle aufgezählten Muskeln dem richtigen Muskeltyp zu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> SK
Was ich jetzt schon kann	P	☺	S. 11 	Hake im Buch ab, was du schon kannst. (Bist du bei einzelnen Punkten unsicher, schau in der Übung nach, die daneben angegeben ist.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> SK
Bio-Check		☺	S. 12 B1	Answer the questions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> SK

	😊	S. 12 B2	Lies die Beschreibungen der drei Berufe. Welcher davon würde dich am ehesten ansprechen? Warum? Diskutiere mit deinem Sitznachbarn oder deiner Sitznachbarin und begründe deine Wahl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> SK
	😊	S. 12 B2+	Finde auf www.berufslexikon.at drei weitere Berufe im Bereich Gesundheit. Informiere dich über die Art der Ausbildung, die man für diese Berufe braucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> LK