

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

ARBEITSBLATT ÜBER AUSDAUERSPORTARTEN

1. Was sind Ausdauersportarten?

2. Warum ist Ausdauersport wichtig für die Gesundheit?

3. Wie oft sollte man pro Woche Ausdauersport treiben?

4. Welche Ausrüstung benötigt man für Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren?

5. Wie kann man seine Ausdauer effektiv steigern?

6. Warum sollte man sich vor dem Ausdauersport aufwärmen?

7. Was sollte man nach einem Ausdauertraining essen?

8. Wie wichtig ist die richtige Atmung beim Ausdauersport?

9. Können auch ältere Menschen mit Ausdauersport beginnen?

Aufgaben

1. Beantworte die Fragen über Ausdauersportarten mithilfe des Internets!
2. Vergleiche deine Antworten mit denen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers!
3. Tauscht euch in eurer Klasse über eure Lösungen offen aus und ergänzt wichtige Infos!
4. Stellt weitere interessante Fragen zum Thema und versucht sie zu beantworten!