**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 1: Bewegter Körper

Schreibe in die Tabelle, wie sich Bewegung auf den Körper, die Organe und deine Gesundheit auswirkt.

| Körperteil / Organ / Gesundheit | Auswirkungen |
| --- | --- |
| Gehirn |  |
| Lunge |  |
| Muskulatur |  |
| Knochen |  |
| Psyche |  |
| Herz |  |
| Gewicht |  |
| Wohlbefinden |  |

**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 2: Überblick

In der Tabelle kannst du sehen, wie man verschiedene Bewegungs- und Sportarten in Schritte umwandelt.   
Zum Beispiel: 10 Minuten Skateboard fahren entspricht 1.500 Schritten.

Wenn du eine Sportart nicht findest, dann wähle eine ähnliche aus der Tabelle.

| Aktivitäten | Schritte |
| --- | --- |
| Gehen | 10 min. = 1.000 Schritte |
| Aktivitäten wie z. B.   * Radfahren * Abfahrtsski * Skateboarden * Crosstraining | 10 min. = 1.500 Schritte |
| Freizeit wie z. B.   * Joggen * Schwimmen * Rollschuhfahren | 10 min. = 2.000 Schritte |
| Sport wie z. B.   * Reiten * Eishockey * Fußball * Kampfsport | 10 min. = 2.000 Schritte |

**Rechenbeispiel**

| Aktivitäten | Schritte |
| --- | --- |
| Mit dem Fahrrad zur Schule | 15 min = 2.250 |
| Sprintlauf im Sportunterricht | 1 min = 200 |
| Tanzübungen in der Pause | 5 Minuten = 1.500 |
| **Schritte gesamt:** | **3.950** |

**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 3: Ich in Bewegung

Schreibe in die Kästen unter die Tageszeiten, wie du dich bewegt hast. Rechne die Bewegung in Schritte um. Rechne am Ende alles zusammen und trage die Gesamt-Schrittzahl in die Tabelle ein.

| Morgens | Tätigkeit / Dauer | Schritte |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Vormittags | Tätigkeit / Dauer | Schritte |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Nachmittags | Tätigkeit / Dauer | Schritte |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Abends | Tätigkeit / Dauer | Schritte |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Schritte gesamt | |  |

OER Lizenz

CC BY-SA 4.0

Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: „Fidibuzz Arbeitsblatt: Bewegung“ von Helliwood media & education im fjs e.V., Lizenz: CC BY-SA 4.0.

Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de

Das Werk ist online verfügbar unter: https://www.fidibuzz.de