

Arbeitsblatt: Treppe als Sportplatz (1)

Online-Link
Hörverstehen
313299-0066

1 Bevor du dir den Text anhörst, sieh dir die folgenden Wörter an. Ordne den Wörtern die passenden Erklärungen zu.

der Bewegungsmuffel

Gebilde aus Blutgefäßen, das den Körper über das Blut mit wichtigen Nährstoffen versorgt

das Herz-Kreislauf-System

Angabe, wie viel Kraft, Ausdauer und Können jemand hat

der Stoffwechsel

jemand, der nicht gerne Sport macht

die Leistungsfähigkeit

vorderer Teil des Fußes hinter den Zehen

der Fußballen

Substanzen, die der Körper aufnimmt, werden in andere Substanzen verwandelt

2 Hör dir nun den Text ein- oder zweimal an. Kreuze an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind. Wenn ein Satz falsch ist, verbessere ihn.

1. Die Deutschen treiben von Jahr zu Jahr immer mehr Sport.

richtig falsch

Richtig ist: _____

2. Treppensteigen ist gut für verschiedene Muskelpartien, die Atmung und das Herz-Kreislauf-System.

richtig falsch

Richtig ist: _____

3. Durch Treppensteigen kann sich der Bauchumfang reduzieren.

richtig falsch

Richtig ist: _____

4. 400 Treppenstufen am Tag ersetzen eine Laufeinheit von 50 Minuten.

richtig falsch

Richtig ist: _____

5. Man sollte jedoch niemals zwei Treppenstufen auf einmal nehmen.

richtig falsch

Richtig ist: _____

6. Es wird allgemein empfohlen, mindestens 150 Minuten wöchentlich Sport zu treiben.

richtig falsch

Richtig ist: _____