

WPF Sport und Gesundheit

Schnupperkurs WPF Sport und Gesundheit

23.03.20-15.05.20 (Gruppe 2)

Arbeitsaufträge sind zu erledigen bis zum 20.04.2020; Werden nach den Ferien besprochen.

Aufgabe 1: Lies die Geschichte von Moritz und beantworte die Fragen.

Moritz ist ein guter Sportler. Das wollte er direkt am Anfang der Sportstunde seinem neuen Sportlehrer zeigen.

Er sprintet los, über den komplizierten Geräteparcours, den er noch nicht kennt und verletzt sich ...“

Fragen:

1a) Was hätte Moritz tun können, um die Verletzung zu vermeiden?

1b) Nenne Gründe, warum man sich vor dem Sport aufwärmen sollte!

Aufgabe 2: Lies den Text zum Aufbau von Muskeln und bearbeite das Arbeitsblatt.

Der Aufbau von Muskeln

Unsere Knochen, Muskeln, Gelenke und Sehnen sind die wichtigsten Teile unseres Stütz- und Bewegungsapparates, ohne die keine Bewegung möglich wäre. Es sind also nicht allein unsere Muskeln, die uns Bewegung ermöglichen.

Die Muskeln sind über Sehnen fest an unseren **Knochen** verankert. Der gesamte Muskel wird von einer Muskelhaut umgeben. Ein Muskel besteht aus ganz vielen Muskelfasern. Diese sind in größeren Muskelfaserbündeln zusammengefasst. Zwischen den Muskelfaserbündeln findet man Blutgefäße und Nervenbahnen. Sie sind eingebettet in das Bindegewebe, welches den Muskel zusätzlich stabilisiert.

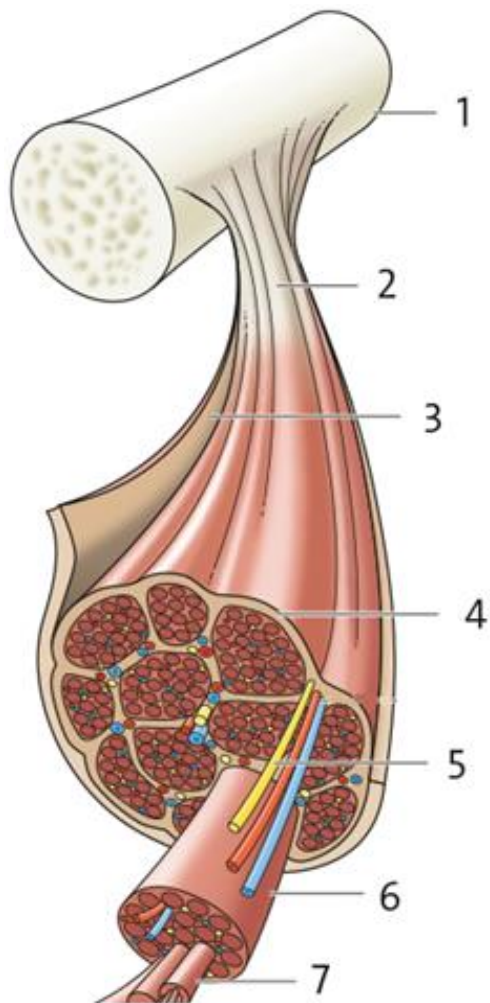
Wird ein Muskel zu stark belastet, kann dies zu Muskelkater führen. Das sind viele winzige Verletzungen der Muskelfasern, was zu kleinen Entzündungen im Muskel führt.

Wird ein Muskel ganz plötzlich stark angespannt, kann es zum Muskelfaserriss kommen. Es dauert meist einige Wochen bis diese Verletzung wieder verheilt ist.

Im schlimmsten Fall kann es sogar zu einem Muskelriss kommen. Dies passiert aber nur bei extremen Belastungen. Dann kann der Muskel ganz durchreißen. Diese Verletzung kann nur durch eine Operation behandelt werden.

Der Aufbau von Muskeln

1. Beschrifte die Abbildung mit den korrekten Fachbegriffen:



2. Benenne die dargestellten Muskelverletzungen mit den korrekten Fachbegriffen.

