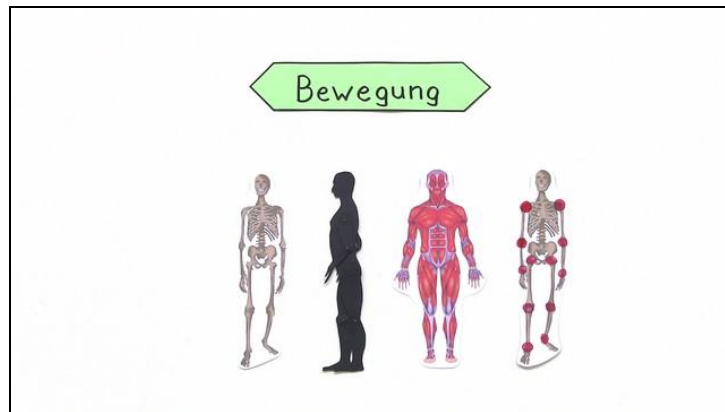




Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Bewegung – Zusammenarbeit von Knochen, Muskeln und Gelenken



- 1 **Bestimme, welche Bedeutung Bewegung für die Gesundheit des Menschen hat.**
- 2 Definiere, welche Bestandteile für die Bewegung des Körpers notwendig sind.
- 3 Benenne die Bestandteile eines Gelenks.
- 4 Beschreibe das Zusammenspiel der Muskeln beim Bowling.
- 5 Entscheide, welche Muskeln beim Schuss eines Fußballes zusammenspielen.
- 6 Vergleiche die unterschiedlichen Formen der Gelenke.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben



Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Bestimme, welche Bedeutung Bewegung für die Gesundheit des Menschen hat.

Wähle die richtigen Antworten aus.

- A  
Regelmäßige Bewegung kräftigt die Muskulatur.
- B  
Viel sportliche Bewegung des Körpers macht Knochen im Laufe der Zeit brüchig.
- C  
Regelmäßiger Sport hat keine erkennbaren Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System des Menschen.
- D  
Es konnte nachgewiesen werden, dass Bewegung die Gehirnaktivität verbessert.
- E  
Durch Sport und Bewegung wird die Stimmung verbessert, Stress und Angst werden abgebaut.
- F  
Jegliche Bewegung, auch übermäßiger Sport, kann keinem Menschen schaden.



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### **Bestimme, welche Bedeutung Bewegung für die Gesundheit des Menschen hat.**

#### **1. Tipp**

Im rechten Maß hält Bewegung gesund.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Bestimme, welche Bedeutung Bewegung für die Gesundheit des Menschen hat.

**Lösungsschlüssel:** A, D, E

Bewegung ist wichtig für die **Gesunderhaltung**. Regelmäßige Bewegung und Sport kräftigen die **Muskulatur** und festigen die **Knochensubstanz**. Sie haben sehr positive Auswirkungen auf das **Herz-Kreislauf-System**. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass **regelmäßige Bewegung** die Gehirnaktivität verbessert und zu besseren schulischen Leistungen führt. Stress und Angst können abgebaut werden.

Aber Sport sollte im rechten Maß ausgeführt werden. Ein übermäßig intensives Training kann zu **Schäden** am Herzen führen. Bei einem akuten Infekt sollte kein kräftiger Sport betrieben werden.