Lies dir die folgenden Aufgaben genau durch und beantworte die Fragen. Ihr habt 15 Minuten Zeit für den Test. Bei Fragen könnt ihr euch gerne bei mir melden.

**VIEL GLÜCK!!!!**

1. Nenne je 2 Lebensmittel, welche diese Nährstoffe enthalten! (\_/6)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kohlenhydrate** | **Eiweiß (Proteine)** | **Vitamine** |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. Kreuze an, ob es sich um Skelettmuskulatur oder die Muskulatur der inneren Organe handelt (\_/4)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Skelettmuskel** | **Organische Muskeln** |
| Brustmuskulatur |  |  |
| Muskeln der Verdauungsorgane |  |  |
| Kann bewusst bewegt werden |  |  |
| Sehr ausdauernd |  |  |

1. Suche dir einen Muskel deiner Wahl aus und beschreibe diesen. Nenne nun 2 Übungen, um diesen Muskel zu trainieren. (\_\_/5)
2. **Bonusfrage:** Wie viele Muskeln hat der Mensch? (\_\_/2)

Notenschlüssel:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15-14 | 13,5-12 | 11,5-9,5 | 9-7,5 | 7-0 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |