

## ARBEITSBLATT

### TRINKEN BEIM SPORT



Viele Schüler/innen möchten während der Doppelstunde „Bewegung und Sport“ eine „Trinkpause“ machen. Auch bei anderen Gelegenheiten können wir Sportler/innen trinken sehen. Die Wasserflasche ist bereits zu einem wichtigen Utensil beim Sport geworden.

Aber: Ist Trinken bei der Sportausübung wirklich notwendig oder nur eine Gewohnheit?

Zu diesem Phänomen gibt es einiges zu wissen...

Erarbeite dieses Thema, indem du auf deine eigenen Erfahrungen zurückgreifst und Informationen aus dem Internet vergleichst und das für dich wesentliche festhältst. Veranschauliche die Ergebnisse deiner Recherche auf einer A4 Seite um sie so im Unterricht beitragen bzw. präsentieren zu können.

Eigene Erfahrung:

1. Wie hältst du es selbst mit dem Trinken vor, während und nach der Sportausübung?

Recherche im Internet:

1. Warum ist Flüssigkeitsaufnahme bei intensiver körperlicher Aktivität wichtig? Was passiert beim Sport? Was bewirkt ein Flüssigkeitsverlust ?
2. Bei welchen Sportarten / äußeren Umständen ist der Flüssigkeitsverlust besonders hoch? Gib einige Beispiele an.
3. Gib Empfehlungen für richtiges Trinkverhalten vor / während und nach dem Sport. Gibt es Unterschiedliche Empfehlungen für verschiedene Sportarten? Welche Empfehlung trifft am ehestens für unsere Turnstunde zu?
4. Welche Getränke eignen sich für ein sportgerechtes Trinken?
5. Welche Vereinbarungen können getroffen werden um das Trinken während des Sportunterrichts zu ermöglichen ohne den Unterricht zu stören? Mach 2-3 Vorschläge!