



Bewegungs-Quiz Nr. 11

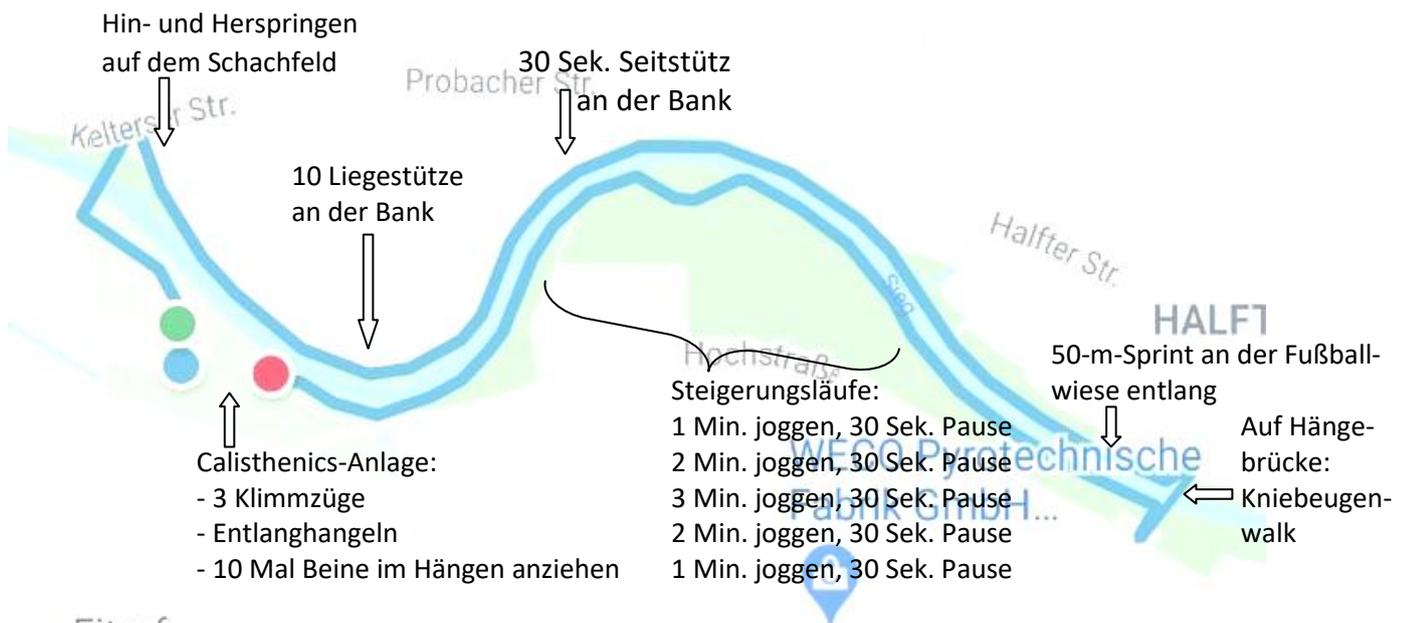
der
Schule an der Sieg
Teil 1



Herzlich willkommen beim letzten Quiz vor den Osterferien! Du kannst dieses Mal Teil 1 und Teil 2 miteinander kombinieren. Für die Übungen, die du mindestens dreimal pro Woche draußen durchführen solltest, bekommst du eine besondere Aufgabe:

1. Suche dir eine schöne Strecke aus und markiere sie auf einem kopierten Stadtplan, bei googlemaps oder über eine App (z.B. komoot). Du kannst spazieren oder besser noch joggen.
2. Überlege dir Übungen, die du an bestimmten Streckenpunkten machen kannst, und zeichne sie in deinen Streckenplan ein.

Beispiel auf der Siegrunde (5km):



Fotografiere dein Ergebnis ab oder schreibe es in die Tabelle (oder auf die Rückseite, wenn der Platz nicht reicht) und reiche es mit dem nachfolgenden Quiz ein!

Länge meiner Runde: _____ km

Diese Übungen habe ich unterwegs eingebaut: _____

War eine Verbesserung im Verlauf der Woche erkennbar? Wurdest du schneller oder schafftest mehr Wiederholungen bei den Übungen? Nein. Ja, siehe Rückseite (schreibe deine Ergebnisse auf).

Bewegungs-Quiz Nr. 11

der

Schule an der Sieg

Teil 2



Heute geht es um **Rekorde in der Tierwelt** - aber keine Sorge, du musst nicht wie ein Pinguin barfuß auf Eis stehen oder eine Woche lang wie ein Kamel nichts essen oder trinken. Wir wollen uns ja bewegen! Beantworte die Fragen und führe anschließend die Bewegungsaufgaben durch! Viel Spaß dabei!

Frage 1:

Welches Tier kann auch rückwärts fliegen?

- a) Die Libelle
- b) Der Kolibri
- c) Die Propellerhummel



Lasse deine Arme wie folgt kreisen. Beginne mit ganz kleinen Kreisen (dabei sind die Arme nach rechts und links ausgestreckt) und werde immer größer. Erst rückwärts, dann vorwärts.

Kannst du auch 8en neben dir mit gestreckten Armen in die Luft zeichnen?

Und kannst du einen Arm rückwärts und den anderen vorwärts kreisen lassen?

Frage 2:

Welches Tier könnte aus 30 Metern Entfernung ein Buch lesen, wenn ihm jemand lesen beibringt?

- a) Der Jaguar
- b) Der Turmfalke
- c) Der Komodowaran



Gehe nun auf alle viere, sodass Hände und Füße den Boden berühren. Stelle dein Lieblingsbuch aufgeschlagen auf den Boden. Wie weit kannst du dich von dem Buch entfernen und es noch lesen?

Ca. ____ Zentimeter



Frage 3:

Welches Tier hat das beste Riechorgan? Also: Welches Tier kann am besten riechen?

- a) Der Hund
- b) Der Nasenbär
- c) Der Aal



Laufe durch deine Wohnung und finde mindestens acht Dinge, die stark riechen (z.B. Seife, Parfum, Waschmittel, Gewürze, Blumen, ...). Gib von jedem ein bisschen (!) in kleine Schüsseln/Becher und decke sie mit einem dünnen Tuch zu, sodass du den Inhalt nicht mehr sehen kannst. Verteile sie anschließend im Raum auf dem Boden. Du solltest am besten nicht mehr wissen, was wo steht.

Nun gehe nacheinander zu den Schüsseln, begib dich in die Liegestütz- oder Seitstützposition und rieche mit geschlossenen Augen an der Schüssel. Was riechst du? Erkennst du es wieder?

Diese Gerüche habe ich wiedererkannt: _____

Frage 4:

Welcher Fisch ist der schnellste Fisch im Ozean?

- a) Der weiße Hai
- b) Der Fächerfisch
- c) Der Delfin



Schätze, wie schnell er schwimmen kann:

- a) 65 km/h
- b) 110 km/h
- c) 200 km/h



Lege dich auf den Bauch und mache Schwimmbewegungen. Mache jeweils 10 Brustarmzüge und 20 Kraularmzüge im Wechsel; das Ganze dreimal nacheinander. Der Kopf ist dabei leicht angehoben und die Arme bleiben in der Luft knapp über dem Boden, sodass die Rückenmuskulatur gestärkt wird. Anschließend setze dich auf einen Stuhl. Die Lehne befindet sich vor dir. Lehne dich leicht nach hinten und mache 20 Mal Rückenkraulbewegungen. Das stärkt die Bauch- und Schultermuskulatur.

Um die folgenden Fragen zu lösen, musst du **in den Park an der Schule** gehen! Du kannst sie in Verbindung mit Teil 1 ausführen.

Frage 5:

Verbinde die Tiere mit ihrer Geschwindigkeit:

- a) Feldhase 55-60 km/h
- b) Nashorn 90-120 km/h
- c) Löwe 37,6 km/h
- d) Springbock 45-50 km/h
- e) Gepard 70 km/h
- f) Schnellster Mensch 88 km/h



Schätzaufgabe:

Der Sandlaufkäfer hält den Geschwindigkeitsrekord im Vergleich zu seiner Größe (70mm) und seinem Gewicht (ein paar Gramm): Er rennt über 9 km/h schnell!

Wie schnell müsste ein Mensch laufen, wenn er so klein wäre? _____ km/h.

Gehe zur 400-Meter-Runde im Park. Der schnellste Marathonläufer lief die Strecke von 42,195 km in knapp über zwei Stunden. Das bedeutet, dass er eine 400-Meter-Runde in nur 69 Sekunden zurücklegt. Laufe einmal die 400-Meter-Runde so schnell, wie du kannst! Bitte jemanden, deine Zeit zu stoppen. Und nun stell dir vor, das Tempo über 42,195km beizubehalten ...

Ich brauche _____ Sekunden für eine 400-Meter-Runde.

Wenn du alle Aufgaben erledigt hast, kannst du die ausgefüllten Zettel entweder an der Schule abgeben oder Frau Max per Mail schicken (S.Max@sekundarschule-eitorf.de). Wir sind gespannt, wer die besten Ergebnisse abliefern! Und sei ehrlich zu dir selbst - nur so kannst du wirklich stolz auf deine Leistung sein!

😊 Prima gemacht! 😊

Einsendeschluss verlängert bis zu den Osterferien.

Quellen:

<https://www.tierchenwelt.de/funfacts/tierische-rekorde/716-rekord-schnellsten-landtiere.html>;

<https://naturdetektive.bfn.de/lexikon/sonstiges/rekorde-im-tierreich.html>; www.nabu.de; www.tierlexikon.de