



Test 3 Variante A

Name/Klasse: _____

1 Erläutere die Begriffe. (2 P)

Grundumsatz:

Baustoffwechsel:

2 Vergleiche den Energieumsatz nach einer Stunde Tennis spielen mit dem Energieumsatz von zwei Stunden Fernsehen. Verwende die abgebildete Tabelle und notiere deine Rechnungen. (4 P)

| Tätigkeit | Energiebedarf (kJ/min), ungefähre Werte |
|-----------------------|---|
| Sitzen | 6 |
| Fernsehen | 6 |
| Fußball spielen | 40 |
| Basketball spielen | 35 |
| Lesen | 7 |
| Joggen | 45 |
| Yoga machen | 17 |
| Telefonieren | 7 |
| Lebhafte Unterhaltung | 9 |
| Volleyball spielen | 16 |
| Tennis spielen | 29 |

3 Beschreibe, was passiert, wenn dem Körper über die Nahrung mehr Energie zugeführt wird als benötigt. Verwende dabei die Begriffe: *Glykogen*, *Glykogenspeicher* und *Depotfett* (4 P)

Du hast _____ von 10 Punkten erreicht.

Bestanden: Ja ☐ Nein ☐