



TDW: Lesen E7

Deutsch Lesen E 7

- ① **Kreuze an**, ob es sich um ein Merkmal eines **Sachtextes** oder **literarischen Textes** handelt.

	Sachtext	literarischer Text
Text entspricht nicht der Realität.	☐	☐
Autor verwendet schöne und bildhafte Sprache.	☐	☐
Autor verwendet einfache und präzise Sprache.	☐	☐
Text soll Gefühle beim Leser wecken.	☐	☐
Im Text stehen nur wahre Fakten.	☐	☐

- ② **Bringe** die einzelnen Schritte zum Erstellen eines Exzerpts **in die richtige Reihenfolge**.
(1-5)

- ☐ Schlüsselbegriffe markieren
- ☐ Fragestellung und Text(e) aufmerksam durchlesen
- ☐ Exzerpt verfassen
- ☐ Wichtige Aussagen herausschreiben und in Tabelle einordnen
- ☐ Unpassende Textabschnitte streichen



- ③ Im Folgenden siehst du zwei verschiedene **Sachtexte** zum Thema „Auswirkungen von Sport“. Diese Texte sollen in Bezug auf folgende **Fragestellung** schrittweise (siehe Schritte Aufgabe 2) untersucht werden:

Welche positiven Auswirkungen hat regelmäßiger Sport für unseren Körper?

Text 1: Sport als Ausgleich vom Alltag

Der Schulalltag kann oft anstrengend sein: viele Hausaufgaben, Tests und lange Stunden im Klassenzimmer. Das kann Stress verursachen und manchmal sogar die Laune verderben. Sport ist eine gute Möglichkeit, um sich davon zu erholen. Wenn wir uns bewegen, schüttet
5 unser Körper sogenannte Glückshormone aus, zum Beispiel Endorphine.

Sport verbessert auch unsere Konzentration. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, oft aufmerksamer sind und sich Dinge besser merken können. Das liegt daran, dass Bewegung die Durchblutung im Gehirn fördert. Besonders Ausdauersportarten wie Laufen oder Schwimmen können helfen, sich besser auf den Unterricht oder das Lernen zu kon-
10 zentrieren.

Viele bekannte Sportler haben schon in der Kindheit mit ihrer Sportart begonnen. Zum Beispiel startete Lionel Messi als kleines Kind mit dem Fußballspielen, und auch Serena Williams hatte schon früh einen Tennisschläger in der Hand. Manche Talente werden sehr früh entdeckt und können später eine große Karriere machen.





Text 2: Sport macht den Körper stark und gesund

Moderne Sportkleidung hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Während früher einfache Baumwollshirts getragen wurden, gibt es heute spezielle Funktionskleidung, die Schweiß besser aufnimmt und schneller trocknet. Auch Sportschuhe sind technisch ausgereif-
5 ter und bieten mehr Halt. Viele große Marken investieren viel Geld in die Entwicklung neuer Materialien, um Sport angenehmer und sicherer zu machen. Doch egal, welche Kleidung man trägt – die Hauptsache ist, dass man sich bewegt. Denn Sport hat viele positive Auswirkungen auf den Körper.

Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, Knochen und Organe. Besonders das Herz profitiert
10 von sportlicher Aktivität: Es pumpt das Blut kräftiger durch den Körper, wodurch alle Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden. Ein trainiertes Herz schlägt langsamer und arbeitet effizienter, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senkt. Auch der Blutdruck bleibt stabiler, wenn man regelmäßige Sport treibt, da die Blutgefäße elastischer bleiben.

Neben dem Herz-Kreislauf-System profitieren auch die Muskeln. Wenn wir Sport treiben, wer-
15 den die Muskelfasern beansprucht und mit der Zeit stärker. Das führt dazu, dass wir nicht nur mehr Kraft haben, sondern auch im Alltag leistungsfähiger sind. Wer zum Beispiel regelmäßig läuft oder Rad fährt, kann längere Strecken ohne Erschöpfung zurücklegen. Gleichzeitig schützt eine gut ausgebildete Muskulatur die Gelenke und beugt Verletzungen vor.

Nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen werden durch Sport gestärkt. Besonders in
20 der Jugend ist das wichtig, da sich das Skelett noch im Wachstum befindet. Belastungen wie Springen oder Laufen regen die Knochenzellen an, sodass die Knochendichte zunimmt. Dadurch sinkt das Risiko für Knochenbrüche und Krankheiten wie Osteoporose im Alter. Experten empfehlen deshalb besonders für Kinder und Jugendliche Sportarten wie Turnen, Laufen oder Ballsportarten, um die Knochenentwicklung zu fördern.

25 Auch das Immunsystem profitiert von regelmäßiger Bewegung. Sport regt den Stoffwechsel an, wodurch der Körper Krankheitserreger besser bekämpfen kann. Wer regelmäßig Sport treibt, wird also seltener krank und fühlt sich insgesamt fitter und gesünder.

- ④ **Suche** nun im Internet einen weiteren passenden Text zur Fragestellung. **Achte darauf**, dass der Text aus einer **zuverlässigen Quelle** stammt.

Gib die Quelle **an** und **begründe**, warum die Quelle deiner Meinung nach zuverlässig ist.

Quelle: _____

Begründung: _____





- ⑤ **Exzerpiere** nun die **wichtigsten Aussagen** aus den Texten, welche zur **Fragestellung** passen. **Trage** diese in die Tabelle **ein**.

Quelle	Thema	Aussagen

- ⑥ **Schreibe** nun das **Exzerpt** auf ein **Extrablatt** und **gebe** es anschließend deinem Lernbegleiter zur Korrektur.