

1 Schau dir das Foto rechts an! Was siehst du?
Markiere alle richtigen Antworten! Ich sehe ...

- eine Familie
- den Schnee
- eine Tasse heiße Schokolade
- einen Rucksack
- die Bäume
- eine Skijacke
- die Berge
- einen Schneemann
- eine Sonnenbrille



© Flickr.com/165998974_Dylan Walters

2 Wie kann man im Winter fit bleiben?

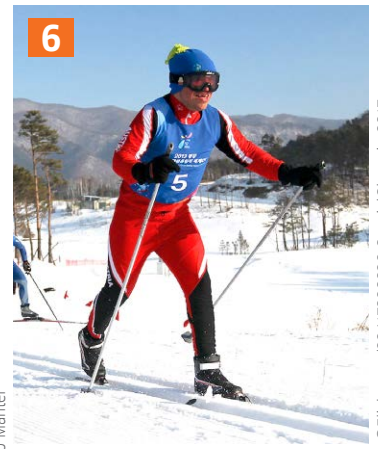
Schau dir die Wörter und Fotos beliebter
Wintersportarten in Deutschland an.
Wie heißen diese Sportarten?

Verbinde Bild und Wort.

- | | |
|------------------------|----------|
| das Eishockey | Bild Nr. |
| das Schlittschuhlaufen | Bild Nr. |
| das Schlittenfahren | Bild Nr. |
| die Schneballschlacht | Bild Nr. |
| einen Schneemann bauen | Bild Nr. |
| das Langlaufen | Bild Nr. |
| das Skispringen | Bild Nr. |
| das Snowboarden | Bild Nr. |



© Flickr.com/658313409_Florian Forster
© Flickr.com/32134430438_Mariano Mantel



© Flickr.com/22417808830_SpecialOlympics2017



© Flickr.com/16720593820_Nasir Khan



© Flickr.com/3303320653_Erin



© Flickr.com/3322089491_debuda



© Flickr.com/3456287393_AnneCN



© Flickr.com/3347699229_Teka England

3 Fitness im Winter! Warum ist Sport im Winter gut für unseren Körper?

Lies den Text und beantworte die Fragen.

Viele Fitnesscenter, Sporthallen und Schwimmbäder sind wegen Covid geschlossen. Sport in der Halle ist in diesem Winter schwierig. Aber wir müssen uns trotzdem bewegen. Denn viele von uns sitzen in diesem Jahr viel zu viel vor dem Computer. Outdoor-Sport ist die beste Option!

Sport an der frischen Luft stärkt unser Immunsystem. Wir können uns so besser vor

Krankheiten schützen. Beim Outdoor-Sport sind wir draußen und können Tageslicht tanken. Das ist besonders in der dunklen Jahreszeit wichtig. Es hilft gegen schlechte Laune und Müdigkeit und steigert auch die körpereigene Vitamin-D-Produktion. Außerdem verbrennen wir mehr Kalorien, um unsere Körper warm zu halten, wenn es draußen kalt ist.

Wortschatzhilfe

geschlossen - *closed*
trotzdem - *still/nevertheless*
bewegen - *to move*
frische Luft - *fresh air*
schützen - *to protect*
draußen - *outside*
die Laune - *mood*
steigern - *to increase*
außerdem - *furthermore*

3a Was ist die richtige Antwort?

Wähle richtig oder falsch.

richtig falsch

Im Winter sind Sporthallen immer geschlossen.
Im Fitnesscenter Sport machen verbrennt mehr Kalorien als Outdoor-Sport.
Sport im Winter ist keine gute Idee, weil es kalt ist und man leicht krank werden kann.

3b Was machst du, um im Winter fit zu bleiben?

4 Wintersportarten in den USA und in Deutschland:

Was ist gleich? Was ist anders?

Schau dir die Liste populärer Wintersportarten (Aufgabe 2) noch einmal an. In welchem Land sind diese Aktivitäten populärer? In den USA? In Deutschland? Oder in beiden Ländern?

4a Recherchiere im Internet und schreibe deine Antworten in die Liste.

Aktivitäten, die in den USA im Winter populär sind

Populäre Winteraktivitäten in beiden Ländern

Aktivitäten, die in Deutschland im Winter populär sind

4b Welche Webseiten hast du für deine Recherche verwendet?



BONUS

Lasst uns fit bleiben! Schau dir das **Mitmachvideo** für Skigymnastik an! Mach die Übungen.
Wenn du willst, mach dein eigenes Winter-Fitness Video!



https://youtu.be/19kn7SA_bXI