**Checkliste (nicht zur Leistungsüberprüfung)**

Markieren Sie Ihren momentanen Erkenntniszustand mit einer **1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Thema | Sehr gut | Gut | Weniger gut | Gar nicht |
| Ich kann den Zusammenhang zwischen Bewegung/ Belastung und Energiezufuhr skizzieren. |  |  |  |  |
| Ich kann die Bedeutung von ATP erklären |  |  |  |  |
| Ich kann die Nahrungsquellen und deren unterschiedliche Bedeutung für die Energieproduktion nennen. |  |  |  |  |
| Ich kann die Energiegewinnung in der Muskelzelle darstellen. |  |  |  |  |
| Ich kann die Entstehung und Bedeutung von Laktat einordnen. |  |  |  |  |
| Ich kann den Unterschied zwischen aerober und anaerober Energiegewinnung erläutern. |  |  |  |  |
| Ich kann den Zusammenhang zwischen unterschiedlicher Belastung und unterschiedlichen Energiebereitstellungsprozessen begründen |  |  |  |  |