

Beispielhafter Fragenkatalog Gesundheit, Fairness, Kooperation

1.	Gib zwei Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann! (2 x 0,5 P.)	a) _____ b) _____	1
----	--	----------------------	---

2.	Wie misst du den Puls richtig? (2 x 0,5 P.)	a) _____ _____ b) _____ _____	1
----	---	--	---

3.	Ergänze die Tabelle! (6 x 0,5 P.)		60-80 Schläge/min	3
			Während der Belastung	
		Erholungspuls		

4.	Warum ist eine Pulskontrolle unbedingt notwendig?	_____ _____ _____	1
----	---	-------------------------	---

5.	Warum atmest du bei einer Belastung schneller? (Setze ein: Lunge, Sauerstoff, Energie, Muskeln) Ergänze sinnvoll: (6 x 0,5 P.)	Der Körper braucht bei Belastung unter anderem _____ , um _____ bereitstellen zu können. Über die _____ gelangt der Sauerstoff in das Blut und somit zu den _____. Je schneller und tiefer du atmest, desto _____. _____ .	3
----	--	--	---

6.	<p>Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag? (Setze ein: schneller, mehr, erhöht, transportiert, benötigen, bewegen) (6 x 0,5 P.)</p>	<p>Die Muskeln _____ bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Sauerstoff), die vom Blut _____ werden. Um _____ Blut _____ zu können, muss das Herz _____ schlagen. Der Puls _____ sich dadurch.</p>	3
----	---	--	---

7.	<p>Warum schwitzt du bei einer Belastung (Setze ein: Schweiß, Wärme, gekühlt, Verdunstungskälte, Haut, Blut) (6 x 0,5 P.)</p>	<p>Dein Körper erzeugt bei jeder Belastung _____. Diese wird an das _____ abgegeben und dieses muss nun _____ werden. Durch die Erweiterung der Blutgefäße gelangt mehr Blut an die Oberfläche der _____, wo es durch die Luft gekühlt wird. Zusätzlich wird der _____ abgesondert. Dieser verdunstet auf der Haut und schafft durch _____ weitere Kühlung.</p>	3
----	--	---	---

8.	<p>Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch? Nenne zwei!</p>	<p>a) _____ b) _____</p>	2
----	--	------------------------------	---

9.	<p>Jedes Zirkeltraining ist auf ein bestimmtes Trainingsziel hin ausgerichtet. Nenne drei!</p>	<p>a) _____ b) _____ c) _____</p>	3
----	--	---	---

10.	Erkläre den sinnvollen Aufbau einer Sportstunde(eines Trainings)! Trage die richtige Reihenfolge der Übungsteile ein und verbinde sie durch Pfeile mit den Erklärungen!		
	Hauptbelastungsphase <input type="checkbox"/>	Eine mäßige Belastung des gesamten Körpers soll eine mittlere Erhöhung des Pulses bewirken. Dadurch wird der Körper auf „Betriebstemperatur“ gebracht.	3
	Allgemeine Erwärmung <input type="checkbox"/>	Lockerungs- und Entspannungsübungen wirken auf die Muskeln und die Psyche ausgleichend und lösend.	
	Vorbereitung <input type="checkbox" value="1"/>	Sie soll diejenigen Muskelgruppen vorbereiten, welche in der Hauptbelastungsphase der Sportstunde die stärkste Leistung erbringen müssen.	
	Ausklang <input type="checkbox"/>	Sportgerechte Kleidung anziehen, Sicherheitsvorschriften beachten.	
	Spezielle Erwärmung <input type="checkbox"/>	In diesem Teil erlernen oder verbessern die Schüler eine Technik oder Taktik.	

11.	Was passt zu einem Zirkeltraining? Kreuze an, was zutrifft! (4 x 0,5 P.)	<input type="checkbox"/> Einüben einer speziellen Technik. <input type="checkbox"/> Üben nach dem Intervallprinzip. <input type="checkbox"/> Laufen im Kreis. <input type="checkbox"/> Abwechseln zwischen Belastung und Entspannung. <input type="checkbox"/> Trainieren an Stationen. <input type="checkbox"/> Muskelgruppen werden im Wechsel belastet. <input type="checkbox"/> Der Trainer braucht dafür einen Zirkel.	2
-----	--	---	---

12.	Unterschiedliche Sportarten erfordern einen verschiedenen Krafteinsatz. Ordne den Erklärungen eine Kraftart und eine dazugehörige Sportart zu! (6 x 0,5 P.)		3	
	Erklärung	Kraftart		Sportart
	Größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann.			
	Kraft, einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können.			
	Kraft, einen Widerstand möglichst ausdauernd überwinden zu können.			

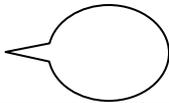
13.	Welche Ziele verfolgt man mit dem Krafttraining? Nenne vier! (4 x 0,5 P.)	a) _____	2
		b) _____	
		c) _____	
		d) _____	

14.	Welche Regeln für das Krafttraining kennst du? Nenne vier! (4 x 0,5 P.)	a) _____	2
		b) _____	
		c) _____	
		d) _____	

15.	Erkläre den Begriff Schnelligkeit an einem geeigneten Beispiel!	_____	1

16.	Nenne zwei Möglichkeiten, Schnelligkeit zu trainieren! (2 x 0,5 P.)	a) _____	1
		b) _____	

17.	Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport und Alltag! Zeige vier Beispiele auf! (4 x 0,5 P.)	a) _____ b) _____ c) _____ d) _____	2
-----	--	--	---

18.	Wer trainiert seine Ausdauer richtig? Markiere die richtigen Aussagen mit einem Kreuz in der Sprechblase!	2
Ich jogge immer nach dem Essen. 		
 Ich jogge einmal in der Woche zwei Stunden.		
Beim Joggen unterhalte ich mich mit meiner Freundin. 		
 Ich schwimme mit meinem Freund um die Wette.		
Mir tut beim Joggen immer mein linkes Knie weh, deshalb ist mir Walking lieber. 		

19.	Nenne vier Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschäden! (4 x 0,5 P.)	a) _____ b) _____ c) _____ d) _____	2
-----	--	--	---

20.	Nenne vier Punkte, die man beim richtigen Sitzen beachten sollte! (4 x 0,5 P.)	a) _____ b) _____ c) _____ d) _____	2
-----	---	--	---

21.	Nenne zwei Punkte, die man beim richtigen Heben beachten sollte! (2 x 0,5 P.)	a) _____ b) _____	1
-----	--	----------------------	---

22.	Auch im Fußbereich treten sehr häufig Schwächen auf (Spreiz-, Platt-, Knickfuß). Beschreibe drei Übungen zu deren Vermeidung!	a) _____ _____ b) _____ _____ c) _____ _____	3
-----	--	---	---

23.	Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine! Was musst du beachten? Nenne vier Gesichtspunkte! (4 x 0,5 P.)	a) _____ b) _____ c) _____ d) _____	2
-----	---	--	---

24.	Unfallverhütung in der Sporthalle: Nenne zu jedem Bereich einen Gesichtspunkt! (4 x 0,5 P.)		2
	Geräte:		
	Geräteraum		
	Matten:		
	Verhalten:		

25.	Was verstehst du unter Hygiene beim Sportunterricht? Nenne vier Maßnahmen! (4 x 0,5 P.)	a) _____ b) _____ c) _____ d) _____	2
-----	---	--	---

26.	Nenne vier Dinge, die der körperlichen Fitness schaden! (4 x 0,5 P.)	a) _____	2
		b) _____	
		c) _____	
		d) _____	

27.	Was fördert die sportliche Leistungsfähigkeit? Nenne vier Punkte! (4 x 0,5 P.)	a) _____	2
		b) _____	
		c) _____	
		d) _____	

28.	Ein Sportler sollte sich gesund ernähren. Ordne die Nährstoffe den Produkten zu! (4 x 0,5 P.)		2
	Kohlenhydrate	Olivenöl, Avocados, Rapsöl	
	Mineralstoffe	Milchprodukte, Fisch, Fleisch	
	Fette	Obst, Gemüse	
	Eiweiß	Nudeln, Kartoffeln	
	Vitamine	Magnesium, Calcium	

29.	Weshalb sollte ein Sportler viel trinken?	_____	1

30.	Nenne vier Sportarten, welche die Umwelt belasten können! (4 x 0,5 P.)	a) _____	2
		b) _____	
		c) _____	
		d) _____	

31.	Nenne vier Möglichkeiten, sich umweltgerecht zu verhalten! (4 x 0,5 P.)	a) _____ b) _____ c) _____ d) _____	2
-----	--	--	---

32.	Was verstehst du unter Fairness? Nenne vier Merkmale! (4 x 0,5 P.)	a) _____ _____ b) _____ _____ c) _____ _____ d) _____ _____	2
-----	--	--	---

33.	Woran erkennt man an einem Mannschaftsspiel (z.B. Fußball), dass nach dem Prinzip „Fair Play“ gehandelt wird? Nenne vier Merkmale! (4 x 0,5 P.)	a) _____ _____ b) _____ _____ c) _____ _____ d) _____ _____	2
-----	---	--	---

34.	Sport tut dem Körper und der Seele gut. Welche positiven, psychischen und sozialen Wirkungen kann Sport haben? (4 x 0,5 P.)	a) _____	2
		b) _____	
		c) _____	
		d) _____	

35.	Was versteht man unter Doping?	_____	1

36.	Welche Wirkungen haben diese Dopingmethoden?		2
	Blutdoping:	_____	

	Muskeldoping:	_____	

37.	Welche Folgen hat Doping für den Sportler selbst und für den Wettkampf?	_____	2

