

Gesundheit, Fairness, Kooperation

Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung

1. Gib zwei Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann!

- a) *Am Handgelenk.* b) *An der Halsschlagader.*

2. Wie misst du den Puls richtig?

- a) *Nicht mit dem Daumen messen, sondern mit dem Zeigefinger und dem Mittelfinger.*
b) *15(10) Sekunden die Herzschläge zählen, dann mit 4(6) multiplizieren.*

3. Ergänze die Tabelle!

<i>Ruhepuls</i>	<i>Vor der Belastung</i>	60-80 Schläge/min
<i>Belastungspuls</i>	Während der Belastung	130 –200 Schläge/min
Erholungspuls	<i>Nach drei Minuten</i>	<i>Sollte unter 110 Schlägen/min sein.</i>

4. Warum ist eine Pulskontrolle unbedingt notwendig?

Eventuelle Extremwerte sind ein Warnsignal für eine Überbelastung, für organische Fehler bzw. Schwächen des Herz- und Kreislaufsystems.

5. Warum atmest du bei einer Belastung schneller? (Setze ein: Lunge, Sauerstoff, Energie, Muskeln) Ergänze sinnvoll:

Der Körper braucht bei Belastung unter anderem *Sauerstoff*, um *Energie* bereitstellen zu können. Über die *Lunge* gelangt der Sauerstoff in das Blut und somit zu den *Muskeln*.
Je schneller und tiefer du atmest, desto *mehr Sauerstoff* kannst du aufnehmen.

6. Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag? (Setze ein: schneller, mehr, erhöht, transportiert, benötigen, bewegen)

Die Muskeln *benötigen* bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Sauerstoff), die vom Blut *transportiert* werden. Um *mehr* Blut *bewegen* zu können, muss das Herz *schneller* schlagen. Der Puls *erhöht* sich dadurch.

7. Warum schwitzt du bei einer Belastung? (Setze ein: Schweiß, Wärme, gekühlt, Verdunstungskälte, Haut, Blut)

Dein Körper erzeugt bei jeder Belastung *Wärme*. Diese wird an das *Blut* abgegeben und dieses muss nun *gekühlt* werden. Durch die Erweiterung der Blutgefäße gelangt mehr Blut an die Oberfläche der *Haut*, wo es durch die Luft gekühlt wird. Zusätzlich wird *Schweiß* abgesondert. Dieser verdunstet auf der Haut und schafft durch *Verdunstungskälte* weitere Kühlung.

8. Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch? Nenne zwei!

- a) *Zerrungen / Muskelfaserrisse* b) *Sehnen- und Bänderrisse*

9. Jedes Zirkeltraining ist auf ein bestimmtes Trainingsziel hin ausgerichtet. Nenne drei!

- a) *Training der Ausdauer / Kraftausdauer* b) *Training der Beweglichkeit*
c) *Schulung der Koordination*

10. Was passt zu einem Zirkeltraining? Kreuze an, was zutrifft!

- Einüben einer speziellen Technik. Üben nach dem Intervallprinzip.
 Laufen im Kreis. Trainieren an Stationen.
 Abwechseln zwischen Belastung und Entspannung. Der Trainer braucht dafür einen Zirkel.
 Muskelgruppen werden im Wechsel belastet.

11. Unterschiedliche Sportarten erfordern einen verschiedenen Krafteinsatz. Ordne den Erklärungen eine Kraftart und eine dazugehörige Sportart zu!		
Erklärung	Kraftart	Sportart
Größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann.	<i>Maximalkraft</i>	<i>Gewichtheben</i>
Kraft, einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können.	<i>Schnellkraft</i>	<i>Weitspringen</i>
Kraft, einen Widerstand möglichst ausdauernd überwinden zu können.	<i>Kraftausdauer</i>	<i>Schwimmen</i>

12. Welche Ziele verfolgt man mit dem Krafttraining? Nenne vier!

- Halten und Aufrechterhalten des Körpers mit eigener Kraft. - Vermeidung von Verletzungen
- Vermeidung von vorzeitigen Abnutzungserscheinungen. - Stabilisierung der Gelenke.
- Körperformung (Figur)
- Steigerung der Freude am Sport, da bei entsprechendem Training dieselbe Leistung leichter fällt.

13. Welche Regeln für das Krafttraining kennst du? Nenne vier!

- Kein Krafttraining ohne vorheriges Aufwärmen! - Die Wirbelsäule schonen!
- Auf saubere technische Ausführung achten! - Einseitige Belastungen vermeiden!
- Die Muskelgruppen abwechselnd belasten! - Beim Krafttraining richtig atmen!
- Mit vielen Wiederholungen arbeiten! - Keine schweren Zusatzgewichte verwenden!

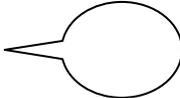
14. Erkläre den sinnvollen Aufbau einer Sportstunde(eines Trainings)! Trage die richtige Reihenfolge der Übungsteile ein und verbinde sie durch Pfeile mit den Erklärungen!		
Hauptbelastungsphase	4	Eine mäßige Belastung des gesamten Körpers soll eine mittlere Erhöhung des Pulses bewirken. Dadurch wird der Körper auf „Betriebstemperatur“ gebracht.
Allgemeine Erwärmung	2	Lockerungs- und Entspannungsübungen wirken auf die Muskeln und die Psyche ausgleichend und lösend.
Vorbereitung	1	Sie soll diejenigen Muskelgruppen vorbereiten, welche in der Hauptbelastungsphase der Sportstunde die stärkste Leistung erbringen müssen.
Ausklang	5	Sportgerechte Kleidung anziehen, Sicherheitsvorschriften beachten..
Spezielle Erwärmung	3	In diesem Teil erlernen oder verbessern die Schüler eine Technik oder Taktik.

15. Erkläre den Begriff *Schnelligkeit* an einem geeigneten Beispiel!

*Das ist die Fähigkeit, eine Bewegung möglichst schnell ausführen zu können.
Dies ist beim Sprint der Fall.*

16. Nenne zwei Möglichkeiten, *Schnelligkeit* zu trainieren!

- a) *Krafttraining (Beinmuskulatur)* b) *Kurze Sprints / Techniktraining*

17. Wer trainiert seine Ausdauer richtig? Markiere die richtigen Aussagen mit einem Kreuz in der Sprechblase!	
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.	

**18. Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport und Alltag!
Zeige vier Beispiele auf!**

- zwei- bis dreimal in der Woche laufen
- mit dem Fahrrad zur Schule fahren
- Radtouren unternehmen
- Inliner fahren
- Schwimmen
- Nordic Walking
- Die Treppe statt dem Aufzug benutzen.

19. Nenne vier Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschäden!

- a) richtiges Sitzen / richtiges Heben
- b) barfuss laufen, geeignetes Schuhwerk tragen
- c) aufrecht gehen, gesundheitsorientiert bewegen
- d) Überbelastung vermeiden (langes Stehen, Übergewicht usw.)

20. Nenne vier Punkte, die man beim richtigen Sitzen beachten sollte!

- a) der Körpergröße angepasster Stuhl und Tisch
- b) Füße stehen voll auf dem Boden
- c) Sitzen auf Sitzbällen, Rücken gerade
- d) Schultern nach hinten ziehen, wenig anlehnen.

21. Nenne zwei Punkte, die man beim richtigen Heben beachten sollte!

- a) Rücken gerade, Arme gestreckt, Beine gebeugt.
- b) Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben!

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

- a) Greifen von Tüchern mit den Zehen, ein Balanciergerät benutzen,
- b) Ballengang, Fersengang, Innengang, Außengang,
- c) Gehen auf verschiedenem Untergrund, Einbeinstand auf weichem Untergrund.

**23. Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine! Was musst du beachten?
Nenne vier Gesichtspunkte!**

- a) Ablegen von Schmuck / Abkleben
- b) Keine Kaugummis oder Bonbons!
- c) Geeignete Sportkleidung / gute Turnschuhe
- d) Lange Haare zusammenbinden!

24.	Unfallverhütung in der Sporthalle: Nenne zu jedem Bereich einen Gesichtspunkt!	
	Geräte:	Richtiger Transport der Geräte, Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers/Übungsleiters.
	Geräteraum	Das ist kein Aufenthalts- oder Turnraum! Ordnung halten, die Geräte sicher aufbewahren!
	Matten:	Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen! Vorsicht beim Fahren mit dem leeren Mattenwagen!
	Verhalten:	Sportlich faires Verhalten, kein Auslachen oder Stören bei der Konzentration vor und während einer Übung!

25. Was verstehst du unter Hygiene beim Sportunterricht? Nenne vier Maßnahmen!

- a) *Angepasste Sportbekleidung/Sportschuhe* b) *Bei Ansteckungsgefahr kein Sport!*
 c) *Duschen nach dem Sportunterricht* d) *Duschen vor und nach dem Schwimmen*
 e) *Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmunterricht beachten (Schminke, Menstruation usw.)*

26. Was fördert die sportliche Leistungsfähigkeit? Nenne vier Punkte!

- *Sinnvoller Trainingsaufbau (Trainingsplanung)* - *gute Sportausrüstung*
 - *keine Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel)* - *gezieltes gesundheitsorientiertes Training*
 - *richtige Ernährung (vielseitig, fettarm ,usw.)* - *Auf die Signale des Körpers hören*
 - *genügend Erholung (Schlaf, Verletzungspausen)*

27. Nenne vier Dinge, die der körperlichen Fitness schaden!

- *Bewegungsmangel* - *Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel, usw.)*
 - *ungeeignete Sportausrüstung* - *falsche Trainingsintensität*
 - *falsches Training (kein Auf- und Abwärmen)* - *falsche Ernährung (einseitig, übermäßig, fettreich)*
 - *fehlende Erholung (zu wenig Schlaf, zu kurze Verletzungspausen, Trainingsabstände usw.)*

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

29. Weshalb sollte ein Sportler viel trinken?

Um den Flüssigkeitsverlust, der durch die sportliche Betätigung entsteht, auszugleichen. Außerdem werden Mineralstoffe zugeführt.

30. Nenne vier Sportarten, welche die Umwelt belasten können!

- a) *Mountainbike fahren im Wald* b) *Inliner fahren in der Fußgängerzone*
 c) *Skifahren, Tourengehen, Bergwandern* d) *querfeldein Joggen, Motorsportarten*

31. Nenne vier Möglichkeiten, sich umweltgerecht zu verhalten!

- a) *Wege nicht verlassen.* b) *Keine Wildtiere aufschrecken.*
 c) *Keinen Müll liegen lassen.* d) *Lautstärke in Grenzen halten.*

32. Was verstehst du unter Fairness? Nenne vier Merkmale!

- Einhalten von Regeln
- Den Gegner nicht blamieren.
- Anerkennen des Siegers oder Verlierers.
- Dem Schwächeren eine Chance geben oder lassen.
- Mit dem Spielpartner anständig umgehen.
- Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen.
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.

33. Woran erkennt man an einem Mannschaftsspiel (z.B. Fußball), dass nach dem Prinzip „Fair Play“ gehandelt wird? Nenne vier Merkmale!

- a) Einhalten von Regeln. Mit dem Spielpartner anständig umgehen.
- b) Den Gegner nicht blamieren. Dem Schwächeren eine Chance geben
- c) Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen, Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.
- d) Den Sieger oder Verlierer anerkennen.

34. Sport tut dem Körper und der Seele gut. Welche positiven psychischen und sozialen Wirkungen kann Sporttreiben mit anderen haben?

- a) Sport ist kommunikationsfördernd.
- b) Das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein wird gestärkt.
- c) Es werden Aggressionen abgebaut.
- d) Sport macht Spaß, bringt Freude und steigert das Wohlbefinden.

35. Was versteht man unter Doping?

Sportler werden durch die Verabreichung von Anegungsmitteln oder Muskelaufbaupräparaten zu Höchstleistungen gebracht, was einen Verstoß gegen die Chancengleichheit im Sport bedeutet.

36. Welche Wirkungen haben diese Dopingmethoden?

Blutdoping:

Die Vermehrung der Zahl der roten Blutkörperchen hat zur Folge, dass sich der Sportler über einen längeren Zeitraum auf sehr hohem Leistungsniveau bewegen kann. (Langlauf, Triathlon, Marathonlauf)

Muskeldoping:

Die Einnahme z.B. von Anabolika verhindert die Ermüdungsphase. Längeres und intensiveres Training führt zu einer rapiden Zunahme der Muskelmasse.

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

Der Sportler schadet sich selbst, es kommt zu körperlicher und geistiger Beeinträchtigung. Er verstößt gegen das Gebot der Chancengleichheit und Fairness (unlauterer Wettbewerb, Betrug).