

Teil A: Allgemeine Sporttheorie Fragenkatalog

<p>1) Welche Vorteile hat das Sporttreiben für die Gesundheit und Entwicklung eines Menschen? Nenne vier Aspekte! Mögliche Antworten: Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft - Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen - Anregung des Stoffwechsels - Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit - Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und sich selbst zu überwinden - Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen, und im Team zu arbeiten</p>	<p>Punkte 4</p>
<p>2) Nenne vier Einflussfaktoren, die der Gesundheit schaden.</p> <p>Mögliche Antworten: Bewegungsmangel Stress falsche Ernährung Alkohol Nikotin Drogen Soziale Isolation</p>	<p>Punkte 2</p>
<p>3) Wie wirkt sich Bewegungsmangel auf die Gesundheit aus? Nenne drei Möglichkeiten.</p> <p>Mögliche Antworten: erhöhte Verletzungsanfälligkeit durch schwache Knochen und Muskeln Fehlhaltungen durch schwache Muskeln Herzinfarkt und Schlaganfall durch hohen Blutdruck Erhöhung des Cholesterins führt zu Fettablagerungen an den Gefäßen stark erhöhter Blutzuckerwert häufigere Infektionskrankheiten u.a.</p>	<p>Punkte 3</p>
<p>4) Wie kannst du deine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern? Nenne drei Punkte.</p> <p>Mögliche Antworten: regelmäßiges Training gesunde Ernährung viel Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen keine Drogen, Alkohol, Nikotin geeignete Sportausrüstung (Schuhe,...) genügend Erholung (ausreichend Schlaf, Verletzungspausen,...) auf Signale des Körpers achten und nicht überlasten</p>	<p>Punkte 3</p>

<p>5) Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Nenne vier Dinge, auf die du bei einer gesunden Ernährung achten solltest. Mögliche Antworten: abwechslungsreich essen viele unterschiedliche Lebensmittel jeden Tag Obst und Gemüse gesunde Fette wenig Zucker und Salz langsam essen und gut kauen wenig Limonaden, Fruchtsäfte und zuckerhaltige Getränke wie Eistee</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>6) Fülle die Lücken sinnvoll!</p> <p>Die Kalorienzufuhr muss entsprechend des Bedarfs erfolgen. Wer sich wenig bewegt, muss seine Energiezufuhr niedrig halten, wer sich viel bewegt, darf mehr essen.</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>7) Nenne vier verschiedene konditionelle Fähigkeiten.</p> <p>Mögliche Antworten: Ausdauer Kraft Schnelligkeit Beweglichkeit Koordination</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>8) Warum atmest du bei einer Belastung schneller? (Setze ein: Blut, Herz, Sauerstoff, Nährstoffe, erhöht, schneller)</p> <p>Die Muskeln brauchen bei Belastung mehr Sauerstoff und mehr Nährstoffe, die vom Blut transportiert werden. Um mehr Blut zu bewegen, muss das Herz schneller schlagen. Der Puls erhöht sich dadurch.</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>9) Gib zwei Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann!</p> <p>Halsschlagader, Handgelenk</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>10) Wie misst du den Puls richtig?</p> <p>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.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>11) Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch? Nenne zwei!</p> <p>Muskelfaserriss Zerrung</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>12) Warum sollte man seine Kraft trainieren? Nenne zwei Gründe.</p> <p>Gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>13) Sabrina schafft einfach keine richtigen Liegestütze. Welchen Tipp kannst du ihr geben, damit ihr die Übung leichter fällt? Sie solle es erstmal mit einem Knieliegestütz probieren.</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>14) Nenne zwei Ziele des Abwärmens. Mögliche Antworten: Kreislauf kommt zur Ruhe - Muskeln entspannen sich - Atmung verlangsamt sich - Körpertemperatur sinkt - Entspannungsübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden und - Aggressionen werden abgebaut - Stoffwechselprodukte, die zu einem Muskelkater führen können, werden schneller abgebaut.</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>15) Max hat Probleme mit den Knien und kann nicht zum Handballtraining. Er möchte seine Ausdauer trotzdem weiter trainieren. Welche Sportarten kannst du empfehlen? Schwimmen, Radfahren</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>16) Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport und Alltag! Zeige drei Beispiele auf! Mögliche Antworten: zwei- bis dreimal in der Woche laufen Radfahren Nordic Walking zur Schule laufen oder mit dem Rad fahren Treppe statt Aufzug,...</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>17) Wer trainiert seine Ausdauer richtig? Markiere die richtigen Aussagen mit einem Kreuz!</p> <p>O Ich jogge immer nach dem Essen. O Ich jogge einmal in der Woche zwei Stunden. X Beim Joggen unterhalte ich mich mit meiner Freundin. O Ich schwimme mit meinem Freund um die Wette. X Mit tut beim Joggen mein linkes Knie weh, deshalb ist mir Walking lieber.</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>18) Auf welche drei Dinge solltest du beim richtigen Sitzen achten?</p> <p>Mögliche Antworten: Der Körpergröße angepasster Stuhl und Tisch Füße stehen voll auf dem Boden Sitzen auf Sitzbällen Rücken gerade Schultern nach hinten ziehen wenig anlehnen.</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>19) Nenne zwei Punkte, die man beim richtigen Heben beachten sollte!</p> <p>Rücken gerade Arme gestreckt Beine gebeugt Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben!</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>20) Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine! Was musst du beachten? Nenne vier Gesichtspunkte!</p> <p>Ablegen von Schmuck / Abkleben keine Kaugummis oder Bonbons geeignete Sportkleidung / gute Turnschuhe lange Haare zusammenbinden</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>21) Mila hat sich beim Weitsprung den Knöchel verletzt. Was solltest du nach der PECH-Regel schnellstmöglichst tun, um ihr zu helfen?</p> <p>Pause Eis Kompression Hochlagern</p>	<p>Punkte 4</p>
--	---------------------

<p>22) Bei welchen Sportverletzungen ist sofortiges Kühlen empfehlenswert? Nenne zwei!</p> <p>Mögliche Antworten: Muskelfaserriss Bänderdehnung/Bänderriss Prellung Zerrung</p>	<p>Punkte 1</p>
---	---------------------

<p>23) Warum ist Kühlen bei einer Sportverletzung als Erstversorgung wichtig? Gib zwei Gründe an.</p> <p>Mögliche Antworten: Schmerzlinderung Verminderung von Schwellungen Blutungen in umliegendes Gewebe werden durch die Verengung der Blutgefäße verhindert</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>24) Oft ist es sinnvoll, bei Spielen im Sportunterricht Regeln und Rahmenbedingungen anzupassen. Gib zwei Beispiele an!</p> <p>Spielfeld verkleinern alle Teammitglieder müssen vor einem Torabschluss einmal angespielt worden sein Rückpass zum gleichen Spieler ist verboten.</p>	<p>Punkte 4</p>
---	---------------------

<p>25) Welche Möglichkeiten kennst du, dich beim Sport im Freien umweltgerecht zu verhalten ? Gib zwei Möglichkeiten an. Mögliche Antworten: Wege nicht verlassen keine Wildtiere aufschrecken keinen Müll liegen lassen Lautstärke in Grenzen halten</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>26) Nenne vier Beispiele des „Fair Play“! Mögliche Antworten: Einhalten von Regeln mit dem Spielpartner anständig umgehen den Gegner nicht blamieren dem Schwächeren eine Chance geben oder lassen nicht rücksichtslos auf Sieg spielen Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren Anerkennen des Siegers oder Verlierers.</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>27) Nenne vier Sportarten, welche die Umwelt belasten können! Mögliche Antworten: Mountainbike fahren im Wald Inliner fahren in der Fußgängerzone Skifahren Tourengehen Bergwandern querfeldein Joggen Motorsportarten</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------